

Заочный детский сад

Консультативный пункт

Тема: Консультация для родителей «Распорядок дня в жизни ребенка»

Дата: 10.11.2025 г.

Провела: Полянская О.Ю.

Распорядок дня — это важный элемент воспитания и здоровья малыша. Для ребёнка он помогает формировать чувство безопасности, способствует нормальному физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию. Когда режим дня соблюдается регулярно, малыш становится спокойнее, лучше спит, кушает и легче адаптируется к детскому саду в будущем.

Практическая часть: игры, помогающие соблюдать режим

• Просыпаемся весело

Цель: создать положительное настроение после сна.

Ход: После пробуждения родители поют короткую песенку или рифмовку:

«Солнышко проснулось —

В окошко улыбнулось!

Мы глаза открываем,

День весёлый начинаем!»

Малыш улыбается, тянеться, хлопает в ладоши — заряд бодрости обеспечен.

• Кукла идёт кушать

Цель: приучать ребёнка к режиму питания.

Ход: Перед едой родители показывают игрушке (кукле, мишке), как она садится за стол, берёт ложку.

Малыш с интересом повторяет действия, подражает. Так еда становится частью ритуала, а не принуждения.

• Сонный медвежонок

Цель: плавный переход ко сну.

Ход: Включите спокойную музыку, укройте мягкую игрушку, скажите:

«Мишка спать ложится, глазки закрывает... Спи, мой мишка, засыпай!»

Ребёнок вместе с игрушкой ложится спать — формируется привычка засыпать спокойно.

• Поможем маме

Цель: развивать самостоятельность и чувство порядка.

Ход: Во время вечернего купания или уборки мама просит малыша помочь — подать полотенце, положить игрушку в коробку. Похвала закрепляет желание помогать и делает режим приятным.

Советы родителям

- Соблюдайте режим ежедневно, даже в выходные.
- Создайте спокойную атмосферу перед сном: приглушите свет, выключите громкие звуки.
- Все действия сопровождайте словами, песенками, рифмовками — малышу важна предсказуемость.
- Не вводите новые привычки резко — делайте это постепенно.

Заключение

Правильный распорядок дня помогает малышу быть здоровым, активным и радостным. А игры и доброжелательное общение делают выполнение режима лёгким и приятным!