

Здоровый **О**браз **Ж**изни

Рекомендации для родителей по организации режима дня детей 2-3 лет



Подготовили воспитатели

1 мл. группы:

Павлова Е.Ю.

Жигалова Е.С.

Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнения режима дня

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок отдыха, питания, игр, занятий и сна соответствующий возрасту.

Соблюдайте режим дня!



Утренний подъем

- ▶ Правильно разбудить ребенка ничуть не менее важно, чем его уложить спать. Будить ребенка нужно спокойно, мягко, без лишней спешки. Для пробуждения используйте особый ритуал. Прекрасно подойдут объятия, поцелуи, легкая щекотка, прослушивание любимых песен, хорошо подойдут потешки. Поговорите о сновидениях, пообещайте вкусный завтрак. После всего этого у малыша появится рефлекс хорошего утреннего подъема.



Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке?
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?

Это кто же тут проснулся,
Кто так маме улыбнулся?
И кого так любит мама?
Вот тут кто любимый самый!!!!



Умываемся, чистим зубы

Ребенок с утра будет бежать умываться, если это сопровождать прибаутками и потешками.

Утром мы водичкой моем руки,
личико

Плих и плюх, плих и плюх
Убегай грязь от чистюх

Вот тюлень — ему не лень
Чистить зубы каждый день,
Крокодил зубастый
Чистит зубы пастой.
Вот зайчишка молодой,
Он полощет рот водой.
Научился и медведь
Зубы щёткою тереть.

Последовательность процедуры МЫТЬЯ



Зарядка

► Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.



Хомяк

- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненько встаёт, (потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку (имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.
- 1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)



Белочка

- Физзарядкой ей не лень
- (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)
- Заниматься каждый день. (то же)
- С одной ветки, прыгнув смело,
- (руки на пояс, прыжок влево)
- На сучок она присела.(присесть)
- Вправо прыгнула потом,
- (руки на пояс, прыжок вправо)
- Покружилась над дуплом.(покружиться)
- Влево – вправо целый день
- (Прыжки влево-вправо)
- Прыгать белочке не лень.



Завтрак

- ▶ Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит.

<https://vk.com/mishkapyshka>



Занятия после завтрака

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день (Физическая культура, музыка, конструирование, сенсорное развитие, ознакомление с окружающим миром, развитие речи и ИЗО) ото дня. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой.



Прогулка

- ▶ Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание. Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую

ВОЗМОЖНОСТЬ.

Игры для детей весной

Наконец пришла весна! Можно наслаждаться теплыми деньками, проводить больше времени на улице в компании ребятнишек. Но чем же занять себя и малыша? Ответ прост - игры для детей на улице. Нужно больше прыгать, бегать, ведь тяжелые зимние вещи уже спрятаны в шкаф, и ничто не мешает резвиться.

Капитан дальнего плавания.

Весной начинает таять снег, по двору текут бурные реки, образывая много луж и небольших ручейков. Это самое время для построения и запуска корабликов, этот процесс очень любят все дети. Конечно, сделать кораблик вместе с малышом лучше заранее дома. Подойдут любые подручные средства:

кораблик из обычной бумаги, сложенный старым известным методом или мини кораблик из скорлупы ореха, а то и вовсе большой корабль из пенопласта. Выйдя на улицу, найдите подходящий ручеек или пусть малыш его сделает сам, при помощи лопатки расчистив место для водного потока от палок и снега. Запускайте кораблик, а может даже не один, пусть мамин кораблик из бумаги соревнуется с кораблем малыша из пенопласта, он-то наверняка выиграет, доставив немало радости крохе. Можно к судну побольше приделать веревочку и управлять им.



Как не крути, игры для детей весной на улице связаны с водой. И чтоб неугомонные непоседы сами не лезли в лужи, нужно превратить этот процесс в интересное и безопасное занятие. В первую очередь обуйте крохе и себе непромокаемую обувь. И, во-вторых, продумайте несколько «безопасных игр» с лужами: веточкой измеряйте глубины лужи, бросив кору дерева, посмотрите, как она будет держаться на воде и т.д. Малыш получит удовольствие, а вы чистого и здорового ребенка. Второй вариант, вооружившись лопаткой, отправиться на возведение дамб на пути ручейков или просто соединять лужу с рядом бегущим ручейком. Малыш почувствует себя настоящим строителем, управляя водой и сооружая запруды.

Огород на окне

В марте - апреле вместе с малышом посейте в ящики с землей семена укропа, петрушки, салата и установите их на подоконнике. Семена довольно быстро прорастут, и у вас дома будет ранняя зелень к столу и просто для красоты.

Старайтесь, чтобы ребенок был активным участником всей процедуры посадки и ухода за всходами: пусть рыхлит землю, закапывает семена, поливает, а потом угощает зеленью всех членов семьи.

Увлекательные исследования

1. Все дети любят лужи. Чтобы не простудиться, во-первых, не забудьте надеть непромокаемые сапожки. И, во-вторых, предложите ребенку «безопасные игры с лужами».



Например, измерьте вместе с ним палкой глубину луж. Повяжите на палке яркую нитку на безопасной высоте для резиновых сапожек. Теперь можно отправлять юного исследователя на водные просторы, не боясь, что он промочит ноги. 2. Возьмите из дома лопатку и расширьте русло ручья, соединив его с лужей или соедините вместе несколько ручейков. 3. Также детки с увлечением очищают дорожки, откалывая лед и скидывая на обочину. А ещё интересно бросать снег в лужу и наблюдать, как он исчезает.

Мыльные пузыри

Пригодятся вам на прогулке и мыльные пузыри. Малыши с восторгом их пускают, а потом бегают, пытаясь поймать радужные шарики. Удивительно наблюдать, как пузыри опускаются на поверхность лужи и некоторое время держатся на воде.

Весеннее чудо

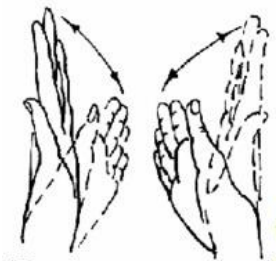
Сорвите несколько веточек с дерева и, придя домой, поставьте их в вазочку с водой. Теперь вам и малышу остается только ждать весеннего чуда.

Когда на улице подсохнет, обязательно возьмите на прогулку цветные мелки. Можете просто рисовать с ребенком мелом на асфальте, а можно придумать замечательные развивающие игры.

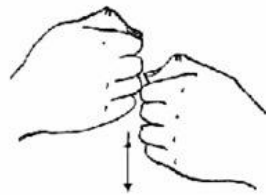


Обед

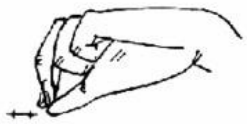
► После активной прогулки появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.



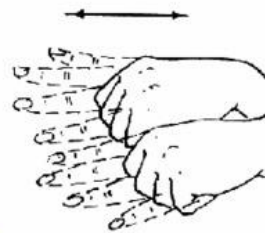
Мы капусту рубим!
Мы капусту рубим!



Мы морковку трём!
Мы морковку трём!



Мы капусту солим!
Мы капусту солим!



Мы капусту жмём!
Мы капусту жмём!



Супчик ели,
супчик ели,
Поскорей бы
супчик съели!
Много кушать?
Ну так что ж,
Ай да супчик!
Ай , хорош!

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!

(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отжмём лимонный сок,
Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

(опять «варят» и «мешают»)



Дневной сон

- ▶ Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым.



Дневной сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко..
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряжение улетело
И расслаблено всё тело...



Бодрящая гимнастика

Гимнастику лучше всего проводить под музыкальное сопровождение. Предпочтение стоит отдавать легким, спокойным мелодиям. Музыка звучит приблизительно в течение 1-2 минут.

(Авторы: Харченко Т. Е.; Железнова Е.С.)

Варианты бодрящей гимнастики:

- ▶ разминка в постели и самомассаж;
- ▶ гимнастика игрового характера;
- ▶ пробежки по массажным дорожкам;
- ▶ самостоятельная;
- ▶ лечебно-восстановительная;
- ▶ **Физкультминутка**

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежим
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
Стоп. (присели)
Мы немного отдохнем и домой пешком пойдём.
(хотьба, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели.)



ОМПЛЕКСА

1. «Потягушечки»

*Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»*

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;
– руки скрестно на груди.



3. Нарядили ножки

В новые сапожки.
(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

*Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.*

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

Игры во второй половине дня

► «Цветная вода»

в ряд на столе расставлены стаканы, наполненные водой. Обмакните кисточку в краску одного из основных цветов и разведите её в стакане с водой. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребенка. Таким же образом разведите остальные краски. Предложите ребенку выбрать понравившуюся краску, взять кисточку. Пусть он сам попробует развести краску в воде. Если ему захочется продолжить игру, можно поменять воду и предложить развести другую краску. На следующих занятиях можно давать несколько стаканов с водой, предлагать смешивать несколько красок в одном стакане с целью получения нового цвета. Делать растворы разной консистенции, чтобы увидеть разные оттенки одной краски.

► «Посмотри-ка на себя!»

Скажите малышу: «Если на тебе есть туфли, подпрыгни». Помогите ему: покажите, что нужно сделать. Вопросов можно придумать сколько угодно. Например: "Если на тебе есть рубашка, наклонись вперед»;

«Если на тебе надеты носочки, присядь».

Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.

► «Зайчик и белочка»

Вырезанные из бумаги морковки и орехи (по 5-6 штук) надо разнести зайчику и белочке – игрушечным или нарисованным, но находящимся в разных уголках комнаты; предварительно вы объясняете (или напоминаете), кто из них что любит.

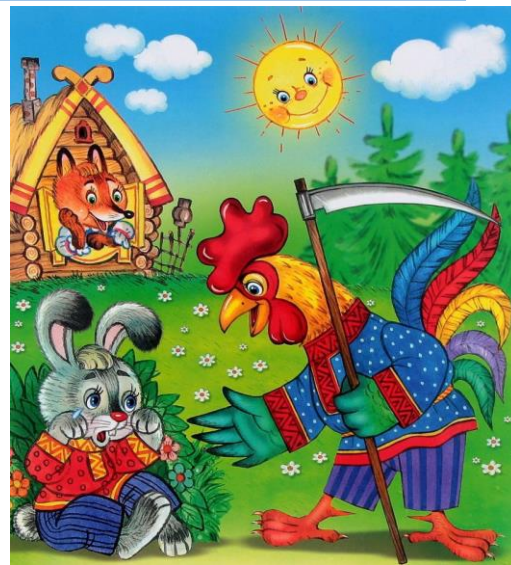
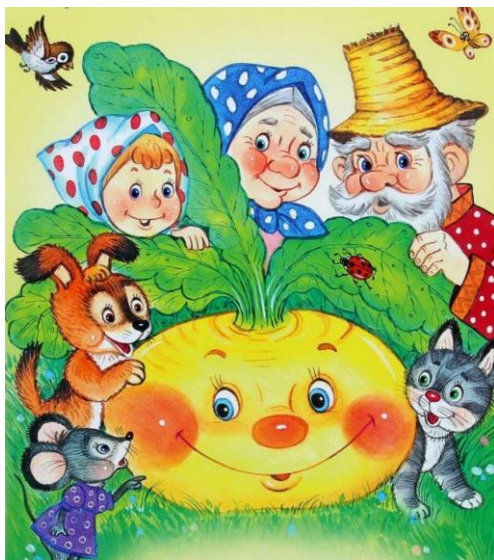
Когда малыш справится с заданием, не забудьте поблагодарить его от имени накормленных зверушек. В этой роли, понятно, могут быть не только зайчики, но и белочки, ежики, мишки, собачки... Главное, чтобы малыш запоминал и выполнял ваши инструкции, усваивал элементарную классификацию предметов.



Чтение книг во второй половине дня

Возраст 2-3 года воспринимает книгу уже не просто как игрушку или подборку ярких картинок, а начинает осознавать смысл сказок и стихов. Старается следить за сюжетом, активно комментирует услышанное. При выборе детской литературы стоит опираться на наблюдения за собственным ребенком: что он больше любит – стихи, рассказы или сказки и как долго он может слушать чтение? Ответы на эти вопросы помогут вам быстрее определиться с выбором книги. Для этого возраста иллюстрации остаются основным критерием качества книги. Картинки помогают ему понять последовательность действий, о которых идет речь в сказке, или же представить то, что описывает стихотворение.

<http://www.skazkivcem.com/skazki-malisham>



УЖИН

- ▶ Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна.

Скоро спать пора ложиться,

Надо на ночь подкрепиться.

Всем зверятам нужен

Вкусный, сытный ужин.

Мишка ест душистый мед,

А баран траву жуёт.

У лисенка в плошке

Пирожков немножко.

На тарелке у зайчат

Овощной лежит салат.

С аппетитом мы жуем

И быстрее всех растем!



Игры перед сном

► «Фонарик»

Когда стемнеет, походите вместе по темной комнате, освещая её лучом фонарика. Путешествуя по темной комнате, заглядывайте в темные углы, рассматривайте окружающие предметы. Затем передайте фонарик ребенку, пусть теперь он ведет вас за собой.

► «Кто как ходит?»

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?

Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит.

Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.

Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.

Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.

Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

ГОТОВИМСЯ КО СНУ

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Очень мало детишек самостоятельно ложатся спать. Есть спокойные игры, которые настраивают ребенка на сон.

▶ «Волшебный ковер»

Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребенку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит...», малыш же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.

▶ «Рисуночки»

Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребенка. Малыш же в свою очередь должен угадать

- ▶ Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

