

# РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ



# «Значение режима в жизни дошкольника»



**Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.**



**Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.**

# Режим дня в жизни ребенка «Чистюли»

- ▶ Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.




# Режим дня



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.




У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!



Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты.  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по реке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели  
Чтоб как зимний снег белели

Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки  
Брызги из кадучки  
На щечки и на ушки  
Дождик из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки  
Вот какой чистюля!  
Целуй меня, мамуля!



# «ЧИС ТЮ ЛЯ»



logopedochka.blogspot.com

logopedochka.blogspot.com

Спасибо



за внимание!

