



**Рекомендации  
родителям:  
режим дня  
детей 3-4 лет  
(по программе Н.М.  
Крыловой )**

Цыбина Н.В.  
Кузовкина Ю.А.

# Крылова Наталья Михайловна

Наталья Михайловна Крылова — кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Президент АНО «Дом радости», автор программы «Детский сад — Дом радости».



# Режим дня ребенка: для чего он нужен и как правильно его организовать?

Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.



# Организация жизни и деятельности малыша в семье

## Примерный режим дня в домашнем «Доме радости»

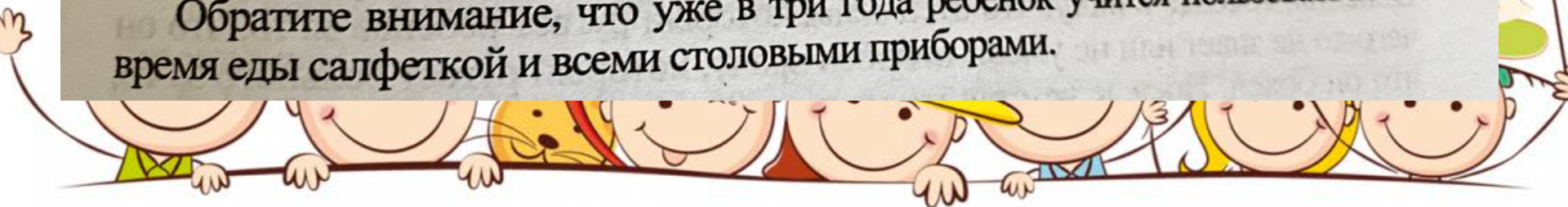
Подъём после сна, умывание, первый завтрак	08.00- 09.00
Игры с игрушками (складывание картинок или игрушек, катание машинок, колясок и т.д.)	09.00 — 10.00
Зарядка-игра под музыку	10.00 — 10.05
Мотивация деятельности на	10.05 — 10.15
Умывание	10.15— 10.20
Опробование продуктов (фруктов, овощей)	10.20 — 10.30
Второй завтрак	10.30 — 10.40
Занятие и уборка пособий	10.40 — 11.00
Подготовка к прогулке	11.00 — 11.15
Прогулка	11.15 — 13.15
Возвращение с прогулки	13.15 — 13.20
Умывание	13.20 — 13.25
Речевые игры перед обедом	13.25 — 13.30
Обед	13.30 — 13.45
Игры с моторными игрушками	13.45 — 13.55
Подготовка ко сну	13.55 — 14.00
Сон	14.00 — 15.30
Подъём ребёнка, воздушные процедуры, игры и дидактические упражнения	15.30 — 15.45
Музыкальная разминка	15.45 — 15.50



Мотивация занятия	
Умывание, питье напитка	
Занятие	15.50 — 15.55
Минутка шалости (танцы под музыку магнитофона)	15.55 — 16.00
Умывание	16.00 — 16.15
Полдник (сытный)	16.15 — 16.20
Рассматривание иллюстраций и картинок	16.20 — 16.25
Подготовка к прогулке	16.25 — 16.40
Прогулка	16.40 — 16.50
Возвращение с прогулки. Умывание.	16.50 — 17.00
Ужин (лёгкий)	17.00 — 19.00
Игры с игрушками	19.00 — 19.15
Подготовка ко сну	19.15 — 19.30
Вечерний сон	19.30 — 20.00
	20.00 — 20.30
	20.30 — 08.00

Имейте в виду, что питание – важнейший фактор, влияющий на правильный рост, развитие и выносливость организма детей, устойчивость к инфекционным заболеваниям и работоспособность. Организм ребёнка чувствительнее к неправильному питанию, чем организм взрослого человека.

Обратите внимание, что уже в три года ребёнок учится пользоваться во время еды салфеткой и всеми столовыми приборами.





## *Как обучать малыша в течение дня и недели*

В течение дня с малышом проводятся занятия два раза в день: утром и вечером по 10-15 минут.

**Понедельник** - утром расскажите сказку или прочитайте книжку;

- вечером поучите малыша строить из деревянного строителя;

**Вторник**

- утром поучите лепить из глины (пластилина);

- вечером поучите собирать матрёшку (пирамидку, мозаику и другие игрушки) или лото;

**Среда**

- утром позанимайтесь математикой;

- вечером поучите наклеивать предмет (вырезанный Вами – аппликация);

**Четверг**

- утром поучите игре с пальчиками (речевые игры);

- вечером поучите игре с куклой, машиной;

**Пятница**

- утром поучите рисовать;

- вечером поучите рассматривать картинки, иллюстрации книг.



трудоваго, когдоруководителем, воспитателем, педагогом, музыкантом и др.)

**Никогда не забывайте**, что перед Вами не просто ребёнок, а мальчик или девочка, с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно любить. Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нём. Для мальчика самый значимый стимул его деятельности – ответ на вопрос: ЗАЧЕМ? Девочке же важно, как её оценит взрослый. Поэтому она в деятельности руководствуется вопросом: КАКАЯ Я? А главное, они по-разному осмысливают всё, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы, взрослые. Помните, что когда женщина воспитывает и обучает мальчиков, ей мало пригодится собственный детский опыт, и сравнивать себя в детстве с ними – неверно и бесполезно.

**Не сравнивайте** своего малыша с другими, хвалите его за успехи и достижения. Имейте в виду, что отец (мать), который ругает ребёнка за то, что он чего-то не знает или не умеет, подобен врачу, который ругает больного за то, что он болен. Прежде чем ругать малыша, попытайтесь понять природу его трудностей. Никогда не ругайте ребёнка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать, глядя при этом с высоты своего авторитета. Это сейчас он знает и умеет хуже Вас. Придёт время, и, по крайней мере, в каких-то областях он будет знать и уметь больше Вас. А если тогда он повторит в Ваш адрес те же слова, что сейчас говорите ему Вы?

**Запомните**: маленькие дети не бывают ленивыми. «Леность» ребёнка – сигнал неблагополучия в вашей педагогической деятельности, в избранной Вами методике работы с ним. Признайте за ребёнком право на индивидуальность, право быть другим. Мы ещё очень мало знаем о том, как несмышлёное дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему пониманию. Поэтому главное – стремитесь выполнять заповедь «не навреди»!

