

**План работы клуба «Молодая семья» МДОУ «Детский сад №99»**

**на 2023– 2024 учебный год.**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	«Давай познакомимся» - короткий рассказ о своей семье.	рассказ о семье анкетирование	сентябрь	ст.воспитатель
<b>2</b>	«Проблема адаптационного периода ребенка»	представление опыта работы воспитателей групп раннего возраста	сентябрь	ст.воспитатель Андрянова М.А.
<b>3</b>	1.«Что Вас особенно радует в своем ребенке? Что огорчает?» 2.«Нормативно – правовая документация, регламентирующая отношения между родителями и ДОУ».	круглый стол с родителями (ответы на вопросы, дискуссия)	октябрь	Заведующая, ст.воспитатель
<b>4</b>	«Режим – основа жизни детей раннего возраста»	консультация	ноябрь	Володина С.В.
<b>5</b>	«Изобразительная деятельность детей. Что означают детские каракули?»	консультация	декабрь	Суркова Т.Н.
<b>6</b>	« Как научить дошкольника одеваться» (Справочник старшего воспитателя №9, 2009 г.)	практикум	январь	Трофимова Н.В.
<b>7</b>	«Нетрадиционные методы закаливания детей в домашних условиях»	консультация	февраль	Воспитатели
<b>8</b>	«Рука - королева речи». Развитие мелкой моторики	консультация	март	Фадеева О.Н. Большакова Д.В.
<b>9</b>	Обзор педагогической литературы по вопросам воспитания детей дошкольного возраста.	Представление литературы	апрель	ст. воспитатель
<b>10</b>	«С малышом на природе».	просмотр прогулки	май	Кротова Г.Н.
<b>11</b>	«Ребенок поступает в детский	вечер вопросов и	июнь	заведующая,

	сад».	ответов		ст.воспитатель, воспитатели
<b>12</b>	«Приходите в гости к нам!»	знакомство с воспитателями и групповыми комнатами	июль	ст.воспитатель, воспитатели
<b>13.</b>	Встреча с работниками правоохранительных органов	Вечер вопросов и ответов	Август	заведующая

## Консультация для родителей: "Режим дня и его значение в жизни ребенка"

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом стремлении поможет правильная организация режима дня. Что такое режим дня?

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и предусматривает организационный режим для дошкольника:

Дневной и ночной сон определенной продолжительности с соблюдением времени подъема и отхода ко сну;

- Регулярное питание;
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Все родители пережили особенно напряженный период, когда только что появившийся в мир человек должен приспособиться к необычным условиям.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из мало важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Но на всю жизнь должна сохраниться основа, заложенная в раннем детстве – чередование всех форм деятельности организма в определенном режиме. Воспитать в ребенке чувство ритма – не слишком сложно: самой природе присущ ритм. Малыш легко привыкает к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

**Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:**

	<b>Дети до 3 лет</b>	<b>От 3 и старше</b>
Общая продолжительность сна	12 часов 50 минут	12 часов
Ночной сон	10 часов 30 минут	10 часов 15 минут
Дневной сон	2 часа 20 минут	1 час 45 минут

В течении дня – лучший вид отдыха для ребенка – подвижные игры, занятия физкультурой и спортом.

Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Большинство из них умеет проводить закаливание осторожно и систематически, широко используя воздух, солнцу и воду (комнатные воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе и т.д.). Но о значении активных действий для здоровья ребенка многие не знают. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Не мало важной является ежедневная прогулка на свежем воздухе, активные игры с детьми – непереманный пункт в распорядке дня малыша, так как прогулки закаляют его организм, влияют на психологический фон ребенка. Кроме того, гуляя на улице с ровесниками, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды.

В холодное время года нужно проводить на улице, по меньшей мере, 2-4 часа в сутки, а летом ребенок может проводить все дома как можно больше времени.

Питание – это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего чада. Наверное, не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.

Дети, не соблюдая режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня для своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

## **КВЕСТ по ПДД**

**«Путь по карте ты пройди, книгу в подарок получи»**