

**Л. С. АЛЕКСЕЕВА**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ:  
ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ  
ДОШКОЛЬНИКА  
Лабораторная работа**

*Рекомендовано предметной (цикловой) методической комиссией  
(протокол №2 от 20.09.2019) в качестве учебно-методического пособия  
для обучающихся профессии 5312-001 «Помощник воспитателя»*

Минск 2020

УДК 373.211.24  
ББК 74.14я73  
А47

**Р е ц е н з е н т ы:**

заведующая отделением допрофессиональной и профессиональной  
подготовки УО «МППТК монтажных и подъемно-транспортных работ»  
М.Е. Богачева;

заведующая государственным учреждением образования  
«Ясли-сад №45 г. Минска» Т.Г. Трухан

**Алексеева, Л. С.**

А47

Родительское собрание: значение режима дня в жизни дошкольника. Лабораторная работа: учебно-методическое пособие / Л. С. Алексеева. – Репозиторий БГУИР, 2020. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://libeldoc.bsuir.by/handle/123456789/38727>.

ISSN 2410-4655.

Рассмотрены вопросы по подготовке родительского собрания в детском дошкольном учреждении образования на тему «Значение режима дня в жизни дошкольника». Описаны требования к распорядку дня воспитанников учреждения дошкольного образования.

Описан порядок выполнения лабораторной работы, содержание отчета, примерные контрольные вопросы. В приложениях представлена анкета для родителей «Значение режима дня в жизни дошкольника», перечень возможных вопросов для опроса детей. Полезными окажутся памятки для родителей как организовать сон ребенка и как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Предназначено для обучающихся профессии 5312-001 «Помощник воспитателя». Окажется полезным студентам педагогических вузов и колледжей, воспитателям детских дошкольных учреждений, а также родителям.

**УДК 373.211.24  
ББК 74.14я73**

ISSN 2410-4655

© Алексеева Л. С., 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Цель работы	4
Подготовительная работа	4
Оборудование	4
Участники	4
Форма проведения защиты лабораторной работы	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	4
1.1. Организация родительского собрания в детском дошкольном учреждении образования	4
1.2. Требования к распорядку дня воспитанников учреждения дошкольного образования	8
2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ	13
3. СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА	15
4. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	15
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	16
Приложение 1. Анкета для родителей «Значение режима дня в жизни дошкольника»	17
Приложение 2. Вопросы для опроса детей	18
Приложение 3. Как организовать сон ребенка (памятка для родителей)	19
Приложение 4. Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка (памятка для родителей)	21
Приложение 5. Пример оформления результатов анкетирования в Excel	22
Приложение 6. Пример оформления плаката	23

# ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №1

## ОБЩЕЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

*Цель работы:* определить значение режима дня для дошкольников; рассмотреть правила организации режимных моментов.

*Подготовительная работа:*

- учащиеся должны подготовить вариант приглашения на собрание для родителей;
- провести предварительное анкетирование родителей (приложение 1);
- провести предварительный опрос детей своей группы (приложение 2);
- подобрать «Режим дня дошкольника» для своей возрастной группы;
- разработать памятку для родителей.

*Оборудование:*

по итогам выполнения работы должен быть подготовлен плакат «Режим дня в картинках» (формат определяется самостоятельно обучающимися).

*Участники:*

- методист, педагог-психолог, руководители физического воспитания, музыкальные руководители, медицинская сестра и воспитатели государственного учреждения образования «Ясли-сад №45 г. Минска» (по возможности);
- мастер производственного обучения;
- учащиеся.

*Форма проведения защиты лабораторной работы:*

устный журнал.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### 1.1. Организация родительского собрания в детском дошкольном учреждении образования

Воспитатель и помощник воспитателя детского дошкольного учреждения образования (далее детсада, ясли-сада или детского сада) ежедневно общается с детьми и родителями, видит их проблемы, трудности, а также положительный опыт каждой семьи.

Одна из задач общения воспитателя с родителями – раскрыть родителям важные стороны психического развития ребенка, помочь им выстроить верную педагогическую стратегию. В решении этих вопросов незаменимы родительские собрания, которые являются действенной формой общения воспитателей (помощников воспитателей) с родителями.

Однако родители – люди занятые, им порой некогда поговорить с воспитателем (помощником воспитателя), прийти на собрание или они считают, что уже все знают о своем ребенке. В этом случае педагог должен знать, как заинтересовать родителей необходимой педагогической информацией, а затем как эффективнее построить родительское собрание.

### ***Родительское собрание***

Именно на собраниях у воспитателя есть возможность ознакомить родителей с задачами, содержанием, методами воспитания детей дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи. В ходе проведения



собрания основная нагрузка ложится на доклад. Этот материал может быть использован и для проведения устных и письменных консультаций с родителями, а также и других форм работы. От воспитателя требуется творческий подход к материалу: поиск новых примеров; использование своих методов активизации родителей, направленных на появление у слушателей интереса к изучаемой

проблеме, на возникновение у них ассоциаций с собственным опытом воспитания детей, переосмысление своей родительской позиции. При этом необходимо учитывать потребность родителей в знаниях.

В детском саду могут применяться следующие формы проведения родительских собраний: психологический тренинг; мастер-класс; совместное занятие детей с родителями; день открытых дверей; показ театральных постановок.

### ***Подготовка родительского собрания***

1. Можно за неделю до собрания провести анкетирование родителей по теме собрания. Анкеты заполняются дома, до собрания и их результаты используются в ходе его проведения.

2. Для активизации родителей и для обеспечения их явки на собрание



желательно изготовить приглашения каждой семье в виде аппликаций, конструкций с учетом темы собрания. Важно, чтобы в изготовлении приглашений-секретов для родителей принимали участие

дети. Приглашения раздаются за неделю до собрания.

3. В соответствии с темой собрания изготовить оригинальные памятки с советами. Содержание памяток должно быть кратким, текст напечатан крупным шрифтом.

4. Можно использовать такие формы привлечения родителей на родительские собрания, как: подготовка конкурсов, выставок, поделок по теме собрания. При этом в конкурсах участвуют и дети, и их родители. Все подготовленные работы выставляются до начала собрания, и педагог знакомит родителей с образцами работ. На самом собрании родители выбирают лучшую работу, и победителю вручается приз.



5. Как одна из форм активизации родительского внимания может быть использована магнитофонная запись ответов детей на вопросы по теме собрания.

6. Иногда на собрание можно пригласить сказочного героя.

7. Внимание родителей к собранию можно привлечь с помощью создания самодельных плакатов по теме собрания.

8. Желательно провести заседания родительского комитета за месяц до собрания.

Непосредственно перед собранием необходимо:

– подготовить мебель, на которой родителям было бы удобно располагаться. Можно расставить столы и стулья по кругу, на них выставить карточки с именами, отчествами родителей;

– подготовить ручки и листы бумаги, чтобы они могли записать интересующую их информацию, а также – карандаши, работы детей по лепке, рисованию, аппликации;

– продумать, кто и как обеспечит присмотр за детьми во время собрания.

### ***Проведение родительского собрания***



Родительское собрание традиционно состоит из 3-х частей: вводной, основной и «разное». Время проведения собрания – 1 час. (40 мин. с родителями и 20 мин. с участием детей).

1. *Вводная часть* призвана организовать родителей, создать атмосферу доброжелательности и доверия, сконцентрировать их внимание, замотивировать на совместное решение проблем. Это можно сделать путем сообщения темы, формы собрания или с помощью коротких игр и занятий. Можно создать определенный музыкальный фон: звуки гитары, фортепиано, магнитофонной записи, которые будут сопровождать слова ведущего.

2. *Основная часть* собрания может быть разделена на два–три этапа. Как правило, эта часть начинается с выступления воспитателя группы или других специалистов детского сада, освещающих теоретические аспекты рассматриваемой проблемы. Сообщение должно быть коротким, так как к концу рабочего дня устойчивость внимания снижается.

Главное, чтобы родители не являлись только пассивными слушателями. Нужно задавать вопросы слушателям, приводить примеры из практики воспитания детей в семье и детском саду, анализировать педагогические ситуации, предлагать родителям просмотр видеофрагментов занятий с детьми, игр, прогулок и т.д.



Не следует упрекать и поучать родителей. Чаще нужно использовать в качестве примеров моменты из жизни детей группы. Рассказывая о нежелательных поступках детей, не надо называть их фамилии. В ходе своего сообщения педагоги должны избегать предъявления претензий к родителям и детям, обсуждения личности конкретного ребенка; не следует констатировать неудачи детей, главное – совместными усилиями выработать пути решения обсуждаемых проблем.

Беседу лучше вести при мягком освещении. Переходы от одной ситуации к другой можно разделять короткой музыкальной паузой.

По возможности разбираемые ситуации лучше инсценировать.

Для иллюстраций своих идей и соображений можно использовать магнитофонные и видеозаписи, фотографии и интервью детей группы, схемы и графики, наглядно представленные тезисы и выступления. Все это будет способствовать лучшему восприятию темы собрания.

При проведении этой части собрания также можно использовать следующие методы: лекцию, дискуссию, конференцию, которые могут быть и отдельными формами работы с семьями воспитанников.



3. *В третьей части* родительского собрания – «разное» – обсуждаются вопросы содержания ребенка в детском саду, проведения досуга, организации совместных мероприятий семьи и детского дошкольного учреждения образования. Рекомендуется заранее продумать несколько вариантов решения проблемы, которые будут предложены родителям для обсуждения, договориться с теми из них, кто сможет помочь, взять на себя ответственность и т.д. Часть вопросов нужно заранее решить с родительским комитетом.

По окончании собрания необходимо подвести итог встречи, перечислив принятые решения по каждому из обсуждаемых вопросов, зафиксированные в протоколе.

Собрания можно проводить в форме вечеров вопросов и ответов, устного журнала, ток-шоу и др. Несмотря на различия этих форм, их объединяет одно значение – дать родителям знания о воспитании их собственного ребенка, заинтересовать проблемами воспитания, стимулировать к пересмотру своей воспитательной позиции.

## **1.2. Требования к распорядку дня воспитанников учреждения дошкольного образования**

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима.



Один из немаловажных 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 самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой

диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной тратой нервной энергии и приводит к утомлению. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.



Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми. Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов. Важно вносить сезонные изменения в режим дня. В зимнее время в связи с особенностями погоды и большим числом занятий с детьми несколько сокращается пребывание ребенка на воздухе в течение дня. Поэтому особое значение приобретает прогулка, которую крайне важно проводить систематически не менее 2 раз в день. Летом и в другие теплые периоды года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, так как число занятий сокращается до одного и почти все режимные процессы по возможности проводятся на участке. Большинство занятий с детьми – физкультурные, музыкальные, по ознакомлению с окружающим и т.д. – также следует проводить на свежем воздухе.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования

для учреждений дошкольного образования» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и их отдельных структурных элементов» предусмотрены следующие требования к распорядку дня воспитанников учреждения дошкольного образования<sup>1</sup>:

**160.** Распорядок дня воспитанников в учреждении дошкольного образования должен предусматривать:

гигиенически обусловленную длительность сна, бодрствования воспитанников различных возрастных групп;



достаточное пребывание на свежем воздухе;  
осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий;  
проведение образовательного процесса (занятий), включающего рациональное сочетание различных по характеру видов деятельности, умственных и физических нагрузок.

**161.** Длительность пребывания воспитанников в санаторных яслях-садах, санаторных детских садах должна быть не менее 12 часов в день.

**162.** Максимальная нагрузка на воспитанников дошкольного возраста в организованных занятиях (далее – занятия), количество и виды занятий, их длительность и место в распорядке дня должны определяться педагогическим работником в соответствии с учебными планами и учебной программой дошкольного образования, разработанными и утвержденными в установленном



<sup>1</sup> Начальные цифры абзацев (выделены) указывают на Постановления

законодательством порядке, с учетом состояния здоровья, физиологической подготовленности воспитанников.

Длительность занятий с воспитанниками в возрасте от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет должна составлять до 10–15 минут, с воспитанниками в возрасте от 4 до 5 лет – до 20–25 минут, с воспитанниками в физкультурные минутки – не менее 1,5–2 минуты.

Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10–12 минут. Во время перерывов должны проводиться подвижные игры умеренной интенсивности.

В начале и конце недели должны предусматриваться облегченные по содержанию и умственной нагрузке занятия. Домашние задания во всех группах задаваться не должны.

**163.** Пребывание воспитанников на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут – 4 часов в зависимости от режима работы дошкольного учреждения и в соответствии с учебной программой дошкольного образования, утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

Руководитель учреждения дошкольного образования может приниматься решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для воспитанников на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек и температуре атмосферного воздуха  $-15^{\circ}\text{C}$  и ниже – для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре атмосферного воздуха  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже – для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

**164.** Занятия воспитанников дошкольного образования в рамках платных услуг в сфере образования и услуг, сопутствующих получению образования, организуются по группам с учетом следующих требований:

занятия должны проводиться в свободных помещениях групповых, в залах для музыкальных занятий и занятий по физической культуре или в специально оборудованных помещениях;

распорядок дня должен составляться согласно приложениям 12 и 13 к настоящим Санитарным нормам и правилам;



занятия должны проводиться с учетом состояния здоровья воспитанников;

занятия должны быть организованы для воспитанников не ранее чем с 4–5-летнего возраста;

продолжительность занятия не должна превышать 30 минут;

наполняемость групп должна быть не более 12 воспитанников;

в группах с длительностью пребывания воспитанников 10,5–12 часов занятия должны проводиться после дневного сна и физических упражнений (по физическому воспитанию – после дневного сна) не более двух раз в неделю для воспитанников 4–5-летнего возраста, не более трех раз в неделю – для воспитанников 5–6-летнего возраста;

в группах с кратковременным пребыванием воспитанников занятия должны быть организованы в первую или вторую половину рабочего дня дошкольного учреждения, в выходные дни – не более 4–5 раз в неделю для воспитанников 4–5-летнего возраста, не более 5–6 раз в неделю для воспитанников 5–6-летнего возраста;

занятия, в деятельности которых преобладает статический компонент, должны проводиться не более 2 раз в неделю;



при посещении воспитанником нескольких занятий с преобладанием статического компонента они должны чередоваться с занятиями динамического характера;

длительность работы воспитанников с природными материалами (глина, лоза, шишки, соломка), тканью, бумагой, картоном не должна превышать 15 минут.

Организация занятий в приемных, спальнях, оборудованных стационарными кроватями, учреждений дошкольного образования запрещается.

**165.** Режим занятий воспитанников учреждений дошкольного образования с использованием ПЭВМ должен соответствовать настоящим Санитарным нормам и правилам, а также санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Игровые занятия с использованием ПЭВМ должны проводиться для воспитанников с 5–6-летнего возраста не более 2 раз в неделю.

Функциональные и эргономические параметры компьютерного места воспитанника 5–6-летнего возраста должны быть согласно приложению 14 к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Использование в работе с воспитанниками компьютерных игр с напряженным темпом развертывания событий, жестоким содержанием запрещается.

**166.** Длительность просмотра телевизионных передач в учреждениях дошкольного образования не должна превышать 20 минут для воспитанников 4–5-летнего возраста, 30 минут – для воспитанников 6-летнего возраста.

При просмотре телевизионных передач в вечернее время должно быть обеспечено освещение верхним светом или местным источником света. В дневные часы окна должны быть зашторены.

**167.** Физическое воспитание и закаливание воспитанников осуществляется в соответствии с утвержденной в установленном порядке учебной программой дошкольного образования и должно включать следующие средства:



занятия по физической культуре;  
физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка и другое);  
активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и другое).

**168.** Для организации физического воспитания и закаливания воспитанники должны быть распределены на две группы с учетом состояния их здоровья:

первая группа – основная, комплектуемая детьми, не имеющими медицинских показаний к ограничению занятий;

вторая группа – ослабленная, комплектуемая детьми с временными медицинскими ограничениями по физической нагрузке и закаливанию.

Ограничения по физической нагрузке и закаливанию должен определять врач-педиатр участковый (врач общей практики).

**169.** Активная двигательная активность воспитанников на занятиях по физической культуре должна составлять 70–85 % от общей длительности занятия по физической культуре.

Занятие по физической культуре должно состоять из вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части.

При правильной организации занятия по физической культуре частота сердечных сокращений (пульс) у воспитанников после вводной части и общеразвивающих упражнений должна увеличиться на 15 % – 20 % от исходной, после основных движений подвижной игры – на 50 % - 60 % и после заключительной части – на 10 % – 15 % от исходной.

**170.** Закаливание воспитанников в учреждениях дошкольного образования должно проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

При закаливании воспитанников должны соблюдаться следующие требования:

естественные природные факторы должны использоваться комплексно; закаливающие процедуры должны проводиться систематически с постепенным увеличением естественного природного фактора;



способ закаливания должен определяться с учетом состояния здоровья воспитанника.

При закаливании в условиях групповой ячейки одежда воспитанников должна состоять не более чем из двух слоев (хлопчатобумажное белье, платье или костюм из плотной хлопчатобумажной или полушерстяной ткани, колготы для воспитанников до 3 лет или носки для

воспитанников старше 3 лет).

**171.** Руководитель учреждения дошкольного образования и медицинский работник должны:

оценивать эффективность воздействия средств физического воспитания на состояние здоровья и физическое развитие воспитанников;

осуществлять контроль за организацией двигательного режима, методикой проведения физических упражнений, закаливанием;

контролировать санитарно-гигиеническое состояние мест для организации физического воспитания, физкультурно-спортивного оборудования, спортивной одежды и обуви;

проводить санитарно-просветительную работу по вопросам физического воспитания и закаливания воспитанников среди работников дошкольного учреждения и родителей.

**172.** Руководитель учреждения дошкольного образования обязан обеспечить разработку и выполнение комплекса мер по реализации запрета курения (потребления) табачных изделий работниками на территории и в помещениях учреждения дошкольного образования.

Курение (потребление) табачных изделий на территории и в помещениях учреждения дошкольного образования запрещается, за исключением специально отведенных для работников мест.

**173.** В учреждении дошкольного образования воспитанники должны:



мыть руки с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения санитарного узла, иметь индивидуальные предметы личной гигиены;

ежедневно (во время утреннего умывания или после

обеда) чистить зубы: с 2-летнего возраста увлажненной щеткой, а с 3-летнего – с использованием детской зубной пасты;

с 2-летнего возраста после каждого приема пищи полоскать полость рта водой, имеющей комнатную температуру. Зубные щетки и стаканчики должны храниться в буфетных групповых ячеек.



## 2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ

1. Ознакомиться с теоретическими сведениями, представленными в описании, а также с материалами, изложенными при изучении теоретической части. Внимательно прочитайте приложения к лабораторной работе.

2. Ознакомиться и проанализировать графики режима дня для разновозрастных групп в детском саду.

3. Провести анкетирование родителей. Желательно провести анкетирование 7–8 родителей. Для удобства анкетирования согласовать с воспитателем группы, где Вы проходите производственное обучение, список анкетлируемых.

Не допускается анкетирование одних и тех же родителей несколько раз.

Результаты анкетирования родителей оформить в виде таблицы (пример показан на следующей странице) в своей рабочей тетради.

Проанализировать ответы анкетирования родителей и сделать выводы. Для удобства анализа и построения графиков можно использовать электронную таблицу Excel (пример оформления показан в приложении 5).

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
на тему "ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА"**

Номер вопроса	Вопрос	Родитель 1		Родитель 2		Родитель 3		Родитель 4		Родитель 5		Родитель 6		Родитель 7		Родитель 8		Итого				
		Да	Нет	Да	Нет	в %	в %															
1	Нужен ли режим дня дошкольнику?																		0	0,0%	0	0,0%
2	Ваш ребенок встает сам или вы его будите?																		0	0,0%	0	0,0%
3	Он встает охотно или с трудом?																		0	0,0%	0	0,0%
4	Как вы на это реагируете? Положительно - "Да", отрицательно - "Нет"																		0	0,0%	0	0,0%
5	Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?																		0	0,0%	0	0,0%
6	Делает ли ваш ребенок зарядку?																		0	0,0%	0	0,0%
7	Являйтесь ли вы для него в этом примером?																		0	0,0%	0	0,0%
8	Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?																		0	0,0%	0	0,0%
9	Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?																		0	0,0%	0	0,0%
10	Каков ежедневный ритуал отхода ко сну вашего ребенка?																					
10.1	-укладываем игрушки спать																		0	0,0%	0	0,0%
10.2	-делаем легкое вечернее купание перед сном																		0	0,0%	0	0,0%
10.3	-одеваем любимую пижаму (да), одеваем любую пижаму (нет)																		0	0,0%	0	0,0%
10.4	-убавляем или выключаем свет полностью																		0	0,0%	0	0,0%
10.5	-оставляем свет включенным, но уменьшаем освещение																		0	0,0%	0	0,0%
10.6	-читаем книгу																		0	0,0%	0	0,0%
10.7	-включаем легкий фон музыки																		0	0,0%	0	0,0%
11	Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?																					
11.1	-делаем ежедневно утром зарядку																		0	0,0%	0	0,0%
11.2	-зарядку проводим под музыку																		0	0,0%	0	0,0%
11.3	-ребенку нравятся утренние зарядка																		0	0,0%	0	0,0%
11.3	-при проведении зарядки используем мяч, обруч или другой спортивный инвентарь																		0	0,0%	0	0,0%

**Внимание!** В ячейки ответов заносится цифра 1. Это делается для того, чтобы можно было выполнить необходимые расчеты автоматически. Если родителей будет менее 8 человек, то в ячейках ответа записывается 0

Нули исчезнут по мере заполнения таблицы

4. Провести опрос 7–8 детей. Для удобства опроса согласовать с воспитателем группы, где Вы проходите производственное обучение, список анкетизируемых.

Не допускается анкетирование одних и тех же детей несколько раз.

Результаты опроса детей оформить в виде таблицы (по аналогии с результатами анкетирования родителей) в своей рабочей тетради.

Проанализировать ответы опроса детей и сделать выводы. Для удобства анализа и построения графиков можно использовать электронную таблицу Excel (по аналогии с примером оформления анкетирования родителей как показано в приложении 5).

5. Подготовить вариант приглашения на общее родительское собрание «Значение режима дня в жизни дошкольника».

6. Подобрать «Режимы дня дошкольника» для своей возрастной группы и оформить его в виде плаката «Режим дня в картинках» на формате А3 или А4 (один из возможных вариантов оформления плаката представлен в приложении 6).

7. Разработать памятку для родителей по режиму дня ребенка дома в рабочие и выходные дни.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА**

Отчет должен быть оформлен в рабочей тетради и содержать:

1. Название и цель работы.
2. Краткие теоретические сведения.
3. Реализация решения задачи с результатами анкетирования родителей и опроса детей.
4. Вариант приглашения на общее родительское собрание «Значение режима дня в жизни дошкольника».
5. Подобранный «Режим дня дошкольника» для своей возрастной группы и оформленный в виде плаката «Режим дня в картинках» на формате А3 или А4 (можно оформить вручную или с помощью компьютерных средств).
6. Выводы.
7. Список использованных источников.

### **4. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Что такое рационально организованный режим дня?
2. Как обеспечить двигательную активность ребенка?
3. Как правильно организовать сон ребенка?
4. Для чего необходимы ребенку прогулки?
5. Что надо сделать, чтобы зарядка стала любимой для ребенка?

6. Что такое ежедневный ритуал отхода ко сну ребенка?
7. Какие приемы необходимо использовать при воспитании детей, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?
8. Можно ли позволять ребенку увлекаться телевизором? Если «Да», то почему? Если «Нет», то почему?
9. Нужен ли режим дня дошкольнику?

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 №8 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и их отдельных структурных элементов».
2. В помощь начинающему воспитателю: учеб. пособие / сост. В.И. Лескова; отв. ред. Т. К. Никерова. – Иркутск: ОГОБУ СПО «ИРКПО», 2015. – 29с.
3. Ерофеева, Н. Мой любимый детский сад / Н. Ерофеева – М.: Нигма, 2018. – 16 с.
4. Давыдова, О.И. Режим дня дошкольника. Правда и мифы / О.И. Давыдова, Л.Г. Богословец. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 128 с.

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА»

Укажите, пожалуйста, Вашу фамилию и инициалы (по желанию)

---

№ пп	Вопрос	Да	Нет
1.	Нужен ли режим дня дошкольнику?		
2.	Ваш ребенок встает сам или вы его будите?		
3.	Он встает охотно или с трудом?		
4.	Как вы на это реагируете? Положительно – «Да» Отрицательно – «Нет»		
5.	Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?		
6.	Делает ли ваш ребенок зарядку?		
7.	Являетесь ли вы для него в этом примером?		
8.	Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?		
9.	Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?		
10.	Каков ежедневный ритуал отхода ко сну вашего ребенка?		
10.1	–укладываем игрушки спать		
10.2	–делаем легкое вечернее купание перед сном		
10.3	–одеваем любимую пижаму (да), одеваем любую пижаму (нет)		
10.4	–убавляем или выключаем свет полностью		
10.5	–оставляем свет включенным, но уменьшаем освещение		
10.6	–читаем книгу		
10.7	–включаем легкий фон музыки		
11.	Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?		
11.1	–делаем ежедневно утром зарядку		
11.2	–зарядку проводим под музыку		
11.3	–ребенку нравится утренняя зарядка		
11.4	–при проведении зарядки используем мяч, обруч или другой спортивный инвентарь		

Примечание: в клетках «Да», «Нет» поставьте, пожалуйста, любой знак, например, «+», «√» или «X»

Приложение 2

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОПРОСА ДЕТЕЙ**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители, или ты просыпаешься сам(а)?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Незнайка из Солнечного города каждое утро начинает так: он просыпается, долго валяется в постели, потом пьет чай с пирогами и идет гулять. Правильно ли он поступает? А как делаешь ты?
5. Гуляешь ли ты на улице?
6. В какие игры ты любишь играть больше всего?
7. С кем ты любишь играть?
8. В котором часу ты идешь спать?

Примечание: ответы детей можно оформить в виде таблицы по аналогии как это сделано в анкете для родителей

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СОН РЕБЕНКА

(памятка для родителей)

**Время для сна.** Необходимо стремиться ложиться спать в одно и то же время (желательно с 19.00 до 21.00). Важно, чтобы ребенок сам учился определять время, когда нужно ложиться спать. Например, можно сказать, что наступил вечер, закончилась передача «Спокойной ночи, малыши!», все дети ложатся спать и ты тоже ложишься спать. Полезно приобрести будильник, по которому ребенок будет учиться контролировать время для игр, отдыха и сна. Если малыш заигрался, можно ласково напомнить ему о том, что подошло время сна и показать на будильник.

**Ритуал для засыпания.** Попробуйте обыграть семейные ритуалы, одним из которых может стать укладывание спать. Убавить громкость музыки в квартире, приглушить свет (если ребенок боится темноты, можно оставить ночник). Почитать малышу книгу нараспев, тихим голосом или спеть колыбельную. Семейные ритуалы человек запоминает на всю жизнь, они создают атмосферу уюта и комфорта.

Время для засыпания нельзя затягивать (не более получаса). Если ребенок засыпает в одно и то же время, то Вы сможете уделить больше времени друг другу.

Обратите внимание, что ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

**Укладывание игрушек спать.** Одним из примеров ритуала засыпания дошкольника может быть укладывание игрушек спать. Можно сказать ребенку: «Наступил вечер, пора готовиться ко сну. Твои любимые игрушки ждут, когда ты пожелаешь им спокойной ночи». Он может уложить игрушки спать, а может просто пожелать им спокойной ночи. Данный ритуал очень полезен, так как ребенок сам начинает готовиться ко сну.

**Вечернее купание.** Вода расслабляющее действует на организм. Возможно добавление в воду специальных масел (если нет противопоказаний). Нужно дать ребенку время для игры в ванне: он может переливать воду из одной емкости в другую, поиграть с плавающей игрушкой. Не забудьте про умывание и чистку зубов. Время пребывания в ванне не должно превышать 25 минут.

**Любимая пижама.** После купания ребенок надевает пижаму. Она должна быть из натуральных, мягких тканей, с изображением любимых сказочных героев, милых животных. Важно, чтобы пижама доставляла удовольствие ребенку. Рассмотрение картинок на

пижаме можно продолжить уже в постели малыша.

**Укладывание в постель с музыкой.** Когда в семье начинается ритуал подготовки ко сну, хорошо включить негромкую релаксационную (звуки дождя, моря, пение птиц) или плавную классическую музыку. Попросите ребенка показать пижаму его любимой игрушке.

Полезно варьировать ритуалы укладывания спать, чтобы ребенок не привык к чему-то одному. Например, сегодня папа укладывает, завтра - мама; малыш спит то с плюшевым мишкой, то с зайчиком и т.д.

## **КАК СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ЛЮБИМОЙ ПРИВЫЧКОЙ РЕБЕНКА**

(памятка для родителей)

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- приучать ребенка к гимнастике как можно раньше (с 2—3 лет);
- делать зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства;
- превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- при проведении зарядки включать веселую и ритмичную музыку;
- перед зарядкой (и во время зарядки) раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха;
- делать зарядку вместе со своим ребенком в течение 10–20 минут;
- включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений;
- подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки;
- менять упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывать вместе с ним новые упражнения;
- если ребенок мало двигается, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример;
- позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.

**Пример оформления результатов анкетирования в Excel**  
**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**на тему "ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА"**

Номер вопроса	Вопрос	Родитель 1		Родитель 2		Родитель 3		Родитель 4		Родитель 5		Родитель 6		Родитель 7		Родитель 8		Итого			
		Да	Нет	Да	Нет	в %	в %														
1	Нужен ли режим дня дошкольнику?	1		1		1		1		1		1		1		1		6	2	75,0%	25,0%
2	Ваш ребенок встает сам или вы его будите?	1		1		1		1		1		1		1		1		2	6	25,0%	75,0%
3	Он встает охотно или с трудом?	1		1		1		1		1		1		1		1		5	3	62,5%	37,5%
4	Как вы на это реагируете? Положительно - "Да", отрицательно - "Нет"	1		1		1		1		1		1		1		1		5	3	62,5%	37,5%
5	Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
6	Делает ли ваш ребенок зарядку?	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
7	Являетесь ли вы для него в этом примером?	1		1		1		1		1		1		1		1		7	1	87,5%	12,5%
8	Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?	1		1		1		1		1		1		1		1		5	3	62,5%	37,5%
9	Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?	1		1		1		1		1		1		1		1		6	2	75,0%	25,0%
10	Каков ежедневный ритуал отхода ко сну вашего ребенка?																				
10.1	-укладываем игрушки спать	1		1		1		1		1		1		1		1		5	3	62,5%	37,5%
10.2	-делаем легкое вечернее купание перед сном	1		1		1		1		1		1		1		1		3	5	37,5%	62,5%
10.3	-одеваем любимую пижаму (да), одеваем любую пижаму (нет)	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
10.4	-убавляем или выключаем свет полностью	1		1		1		1		1		1		1		1		3	5	37,5%	62,5%
10.5	-оставляем свет включенным, но уменьшаем освещение	1		1		1		1		1		1		1		1		5	3	62,5%	37,5%
10.6	-читаем книгу	1		1		1		1		1		1		1		1		4	4	50,0%	50,0%
10.7	-включаем легкий фон музыки																	0	0	0,0%	0,0%
11	Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?																				
11.1	-делаем ежедневно утром зарядку	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
11.2	-зарядку проводим под музыку	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
11.3	-ребенку нравится утренняя зарядка	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%
11.3	-при проведении зарядки используем мяч, обруч или другой спортивный инвентарь	1		1		1		1		1		1		1		1		1	7	12,5%	87,5%

**Внимание!** В ячейки ответов заносится цифра 1. Это делается для того, чтобы можно было выполнить необходимые расчеты автоматически. Если родителей будет менее 8 человек, то в ячейках ответа записывается 0

Нули исчерпаны по мере заполнения таблицы

## ПРИМЕРЫ ОФОРМЛЕНИЯ ПЛАКАТА



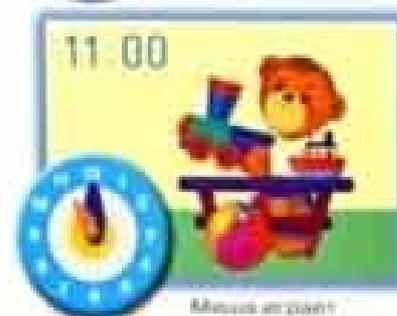
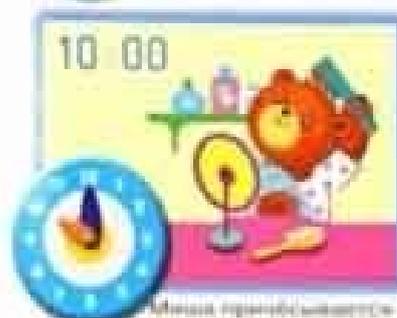


# РАСПОРЯДОК ДНЯ

УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР



# Приглашение

Уважаемые родители!!!  
Приглашаем Вас на  
родительское собрание,  
которое состоится  
**26 сентября 2019 г. в 17:00 ч.**

ТЕМА:

«ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ДЕТСКОГО САДА И ШКОЛЫ»

- ☐ Что необходимо знать и уметь ребёнку, поступающему в школу.

Учитель нач.классов : Ушмаева С.Г.

- ☐ Возрастные особенности ребёнка 6-7 лет.

Воспитатель: Кользина Т.М.



ВОСПИТАТЕЛИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
«СЛАДКОЕЖКИ»

*Учебное издание*

**Алексеева Людмила Станиславовна**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ:  
ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА  
Лабораторная работа**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Редактор *Л.С. Алексеева*  
Компьютерная верстка, правка, оригинал-макет *В.Ф. Алексеев*