

#Сидим Дома

Воспитатель Осадчая Е.В.



Подготовила
Осадчая Е.В.

Уважаемые родители!

Вы можете проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями. Вы можете стать для ваших детей источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире. Сделать это не так сложно, как вам может показаться. Самое главное, принять это решение и начать испытывать НЕ эмоции раздражения от вынужденного сидения дома, а эмоции радости от совместного проживания текущей ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете -ребенком!



Соблюдаем режим дня

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



Режим дня дома

8.00-8.30 Подъем. Утренний туалет. Утренняя гимнастика.

8.30-9.00 Завтрак

9.00-9.20 Игры ребенка

9.20-10.00 Образовательная деятельность, самостоятельные игры

12.00-12.30 Обед

12.30-13.00 Подготовка ко сну

13.00-15.00 Полуденный сон

15.00-15.30 Просмотр Тв передач

15.30-16.00 Полдник

16.00-17.00 Игры. Творческая деятельность

17.00-19.00 Физкультурный досуг. Подвижные игры

19.00-20.00 Совместная деятельность, чтение...

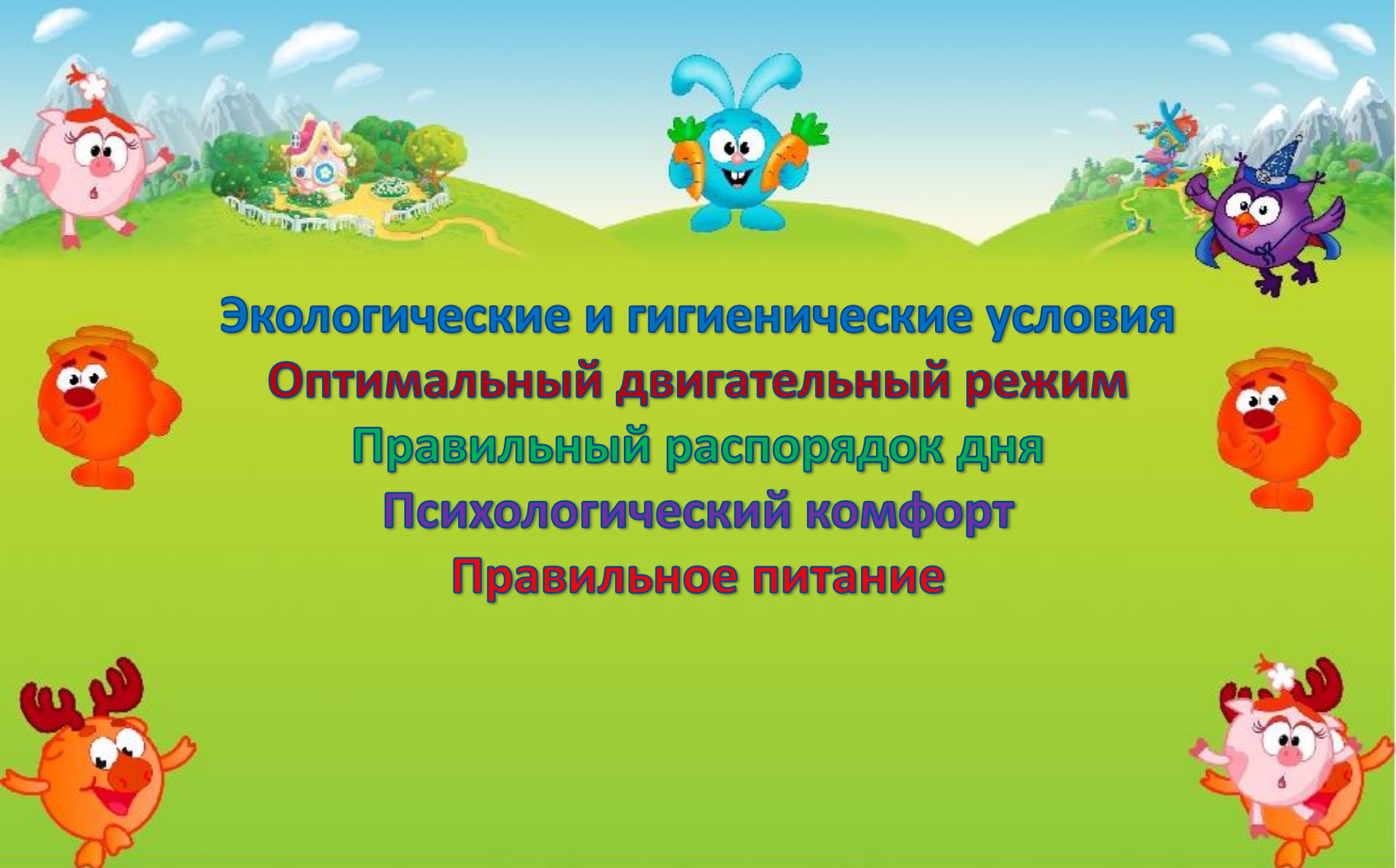
20.00-20.30 Ужин

20.30-21.30 Водные процедуры. Подготовка ко сну

22.00-8.00 Сон

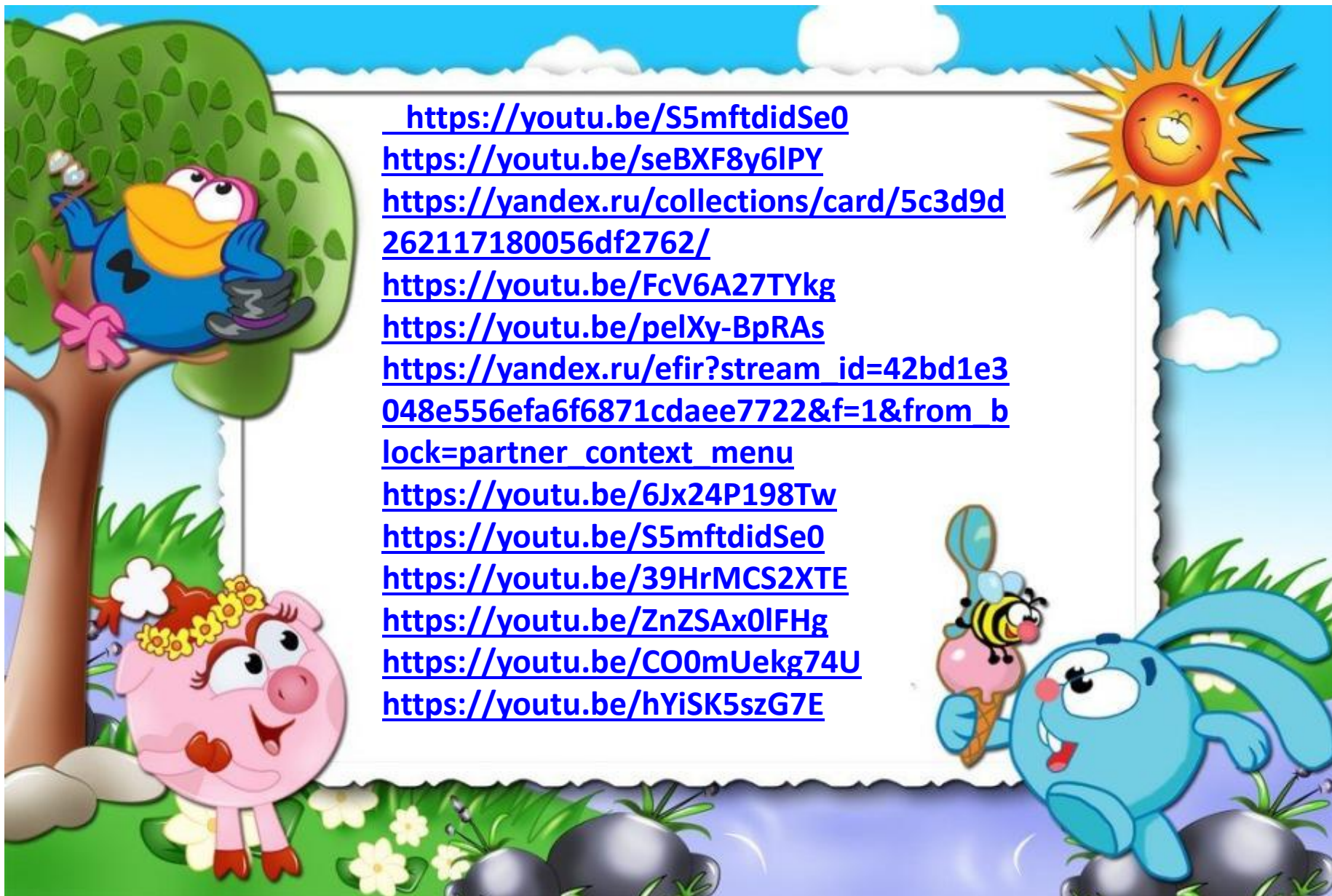


ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ



Экологические и гигиенические условия
Оптимальный двигательный режим
Правильный распорядок дня
Психологический комфорт
Правильное питание

Зарядка для детей под музыку



Артикуляционная гимнастика «УЛЫБКА»

Если дождь стучит по крыше,
Если в жизни всё не так.
Улыбнитесь, рассмешитесь,
Ведь улыбка - это клад!

** Широко улыбнуться,
чтоб видны были зубы.*



Артикуляционная гимнастика «ГРИБОЧЕК»

Под берёзой у дорожки
Гриб растёт на тонкой ножке.
Мимо Ёж пройти не сможет
И в лукошко гриб положит!

★ Улыбнуться.

★ Присосать широкий язык к нёбу.



Артикуляционная гимнастика «ДУДОЧКА»

Губы сложим в трубочку -
На дудочку похоже.
Подудеть на дудочке
Без дудочки мы сможем!

** С напряжением вытянуть
вперёд губы (зубы сомкнуты)*



Артикуляционная гимнастика «ЛОШАДКА»

Я - весёлая лошадка,
Тёмная, как шоколадка.
Язычком полщёлкой
громко -
Стук копыт
услышишь звонко.

- ★ Улыбнуться.
- ★ Широко открыть рот.
- ★ Щёлкать языком громко и энергично.
- ★ Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.



Пальчиковая гимнастика

https://www.youtube.com/watch?v=5_B4pCn6Cs4

<https://www.youtube.com/watch?v=O6LfWB3TOxY>

<https://www.youtube.com/watch?v=YmadQ1lhQ4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=NLZx6sKp7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=eal6i9Bnqrs>



#Сидим Дома

-Если вы хотите *порисовать*, вам сюда:

<http://risuemdoma.com/video>

-если вы хотите *почитать интересные книжки*, вам сюда:

<https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/>

-Если вы хотите вместе *послушать аудиокниги*, вам сюда:

<https://deti-online.com/audioskazki/>

-Если вы хотите *устроить домашнюю дискотеку* вам сюда:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWslYR0YYvqgu2bm>

-Если вы хотите *поговорить "о важном"*, вам сюда:

1. <https://vseprorebenka.ru/vospitanie/psihologija/krizis-7-let-u-rebenka.html>

2. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/11-sovetov-ot-mnogodetnoy-mamy-psihologa-chemu-opytu-doverayut-millions-roditelej-2120815/>

3. <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>

4. <https://www.det-psi.ru/zadat-vopros/>

5. <https://mojmalysh.ru/?p=1867>

6. <https://schoolpsy.wordpress.com/2011/10/26/ответы-психолога-на-вопросы-родителей/>

-Если вы хотите *сделать игрушку своими руками из подручных средств*, вам сюда:

1. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/11-klassnyh-igrushek-kotorye-vy-mozhete-izgotovit-s-detmi-pryamo-sejchas-1411465/>
2. <https://www.passion.ru/mama/obuchenie-i-razvitie-d...>
3. <https://www.ua.ua.info/ot-1-do-3/razvitie-ot-1-do-3...>

-Если вы хотите *построить необычные постройки*, вам сюда:

<https://razvivash-ka.ru/detskij-konstruktor-svoimi-rukami/>

-Если вы хотите *приготовить вместе что-то вкусненькое*, вам сюда:

<https://www.passion.ru/food/sostavlyaem-menyu/9-blyud-kotorye-legko-prigotovit-vmeste-s-rebenkom-153812.htm>

#Сидим Дома

Если вы хотите, вместе *заняться спортом*, вам сюда:

<https://youtu.be/elqGGK3becA>

-Если вы хотите *сделать аппликацию*, вам сюда:

1. <http://rodnaya-tropinka.ru/masterim-s-detmi-svoimi-rukami/applikatsiya-s-detmi/>

2. <https://tytmaster.ru/podelki-applikacii/>

3. <https://tratatuk.ru/materialy/podelki-iz-bumagi/podelki-dlya-detej.html>

-Если вы хотите *слепить что-то из пластилина*, вам сюда:

1. <http://ihappymama.ru/poshagovyj-master-klass-po-le...>

#Сидим Дома

А в помощь вам в поиске идей для совместных дел, мы предлагаем вот такие ссылки:

-Если вы хотите *поиграть в подвижные игры*, вам сюда:

[https://daynotes.ru/podvignie igri dlya detey v pomeshenii/](https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/)

-

-Если вы хотите *порисовать*, вам сюда:

<http://risuemdoma.com/video>

-если вы хотите *почитать интересные книжки*, вам сюда:

<https://mishka-knizhka.ru/skazki-dlay-detey/>

-Если вы хотите вместе *послушать аудиокниги*, вам сюда:

<https://deti-online.com/audioskazki/>

-Если вы хотите *устроить домашнюю дискотеку* вам сюда:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWslYR0YYvqgu2bm>

Игры дома

<https://www.colady.ru/vo-cto-poigrat-s-detmi-raznogo-vozrasta-doma-v-xoloda-i-nepogodu.html>

<https://jablogo.com/playing-learn-to-live/25-plays...>



Спасибо за внимание



#Сидим Дома