**Распорядок дня на неделю**

**Подъем**





**Утренняя гимнастика**

Цель:   **С**пособствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения  на день.



Чтобы получить заряд бодрости на целый день, выполните вместе с ребенком утренюю гимнастику пройдя по следующей ссылке

<https://ok.ru/video/32318425603>

**Завтрак**

Цель: формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.



**Тема недели «Животные жарких стран. Животные Севера. »**



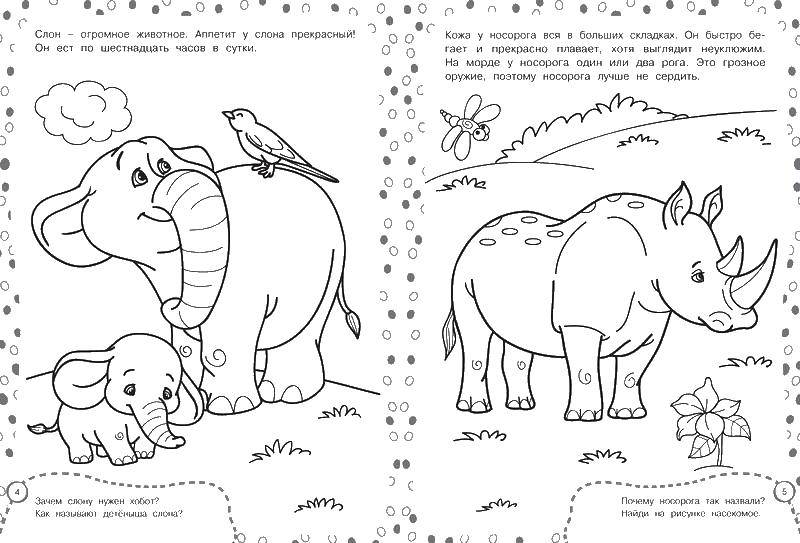


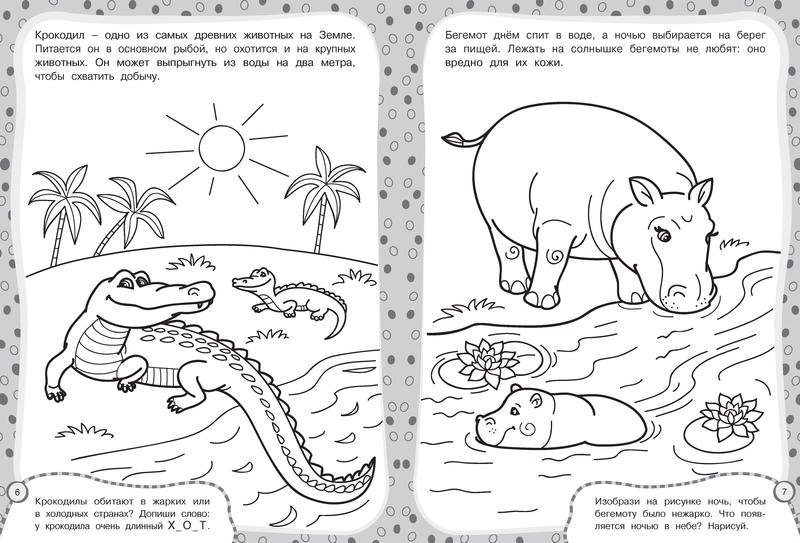


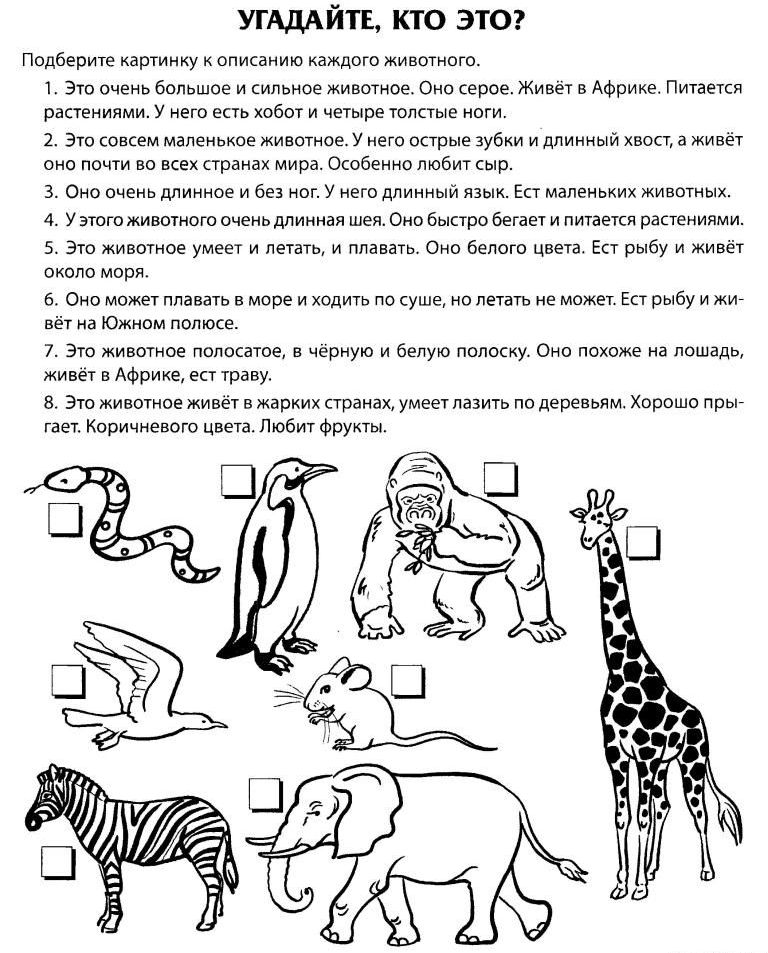




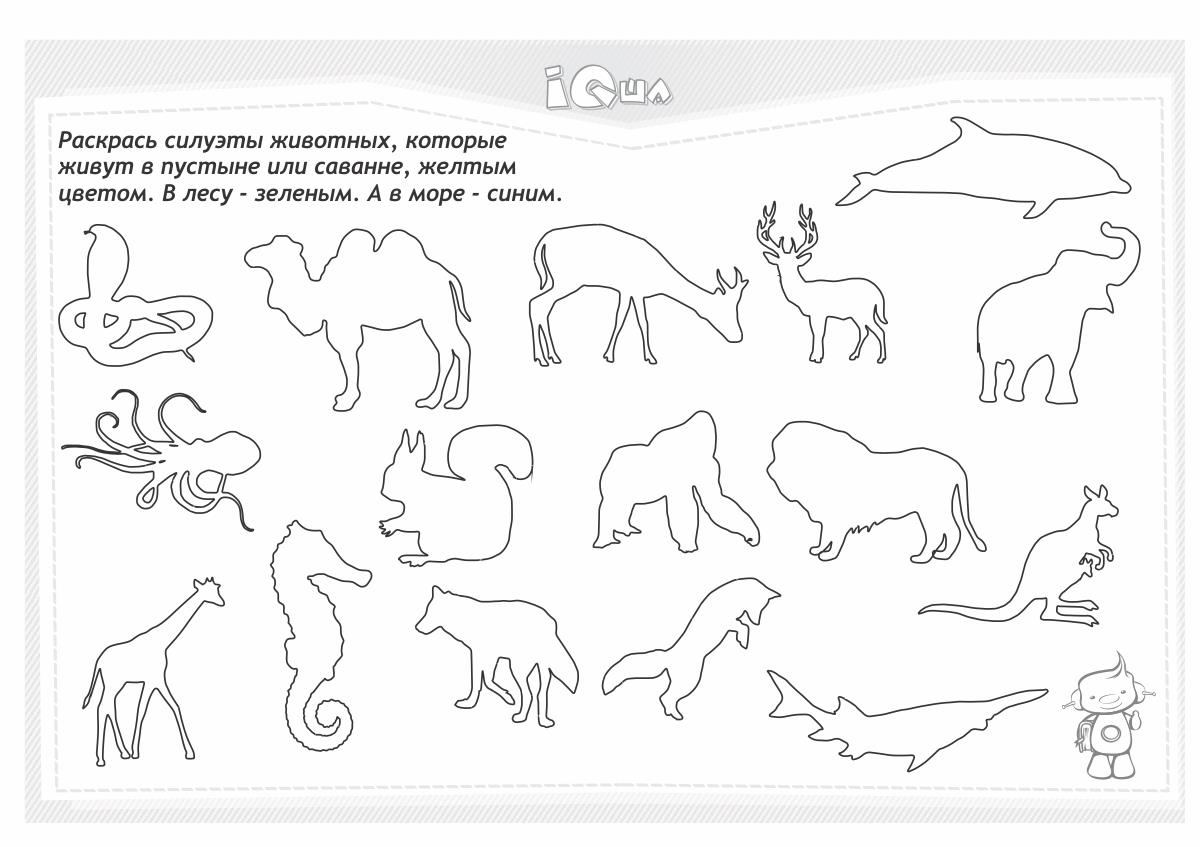


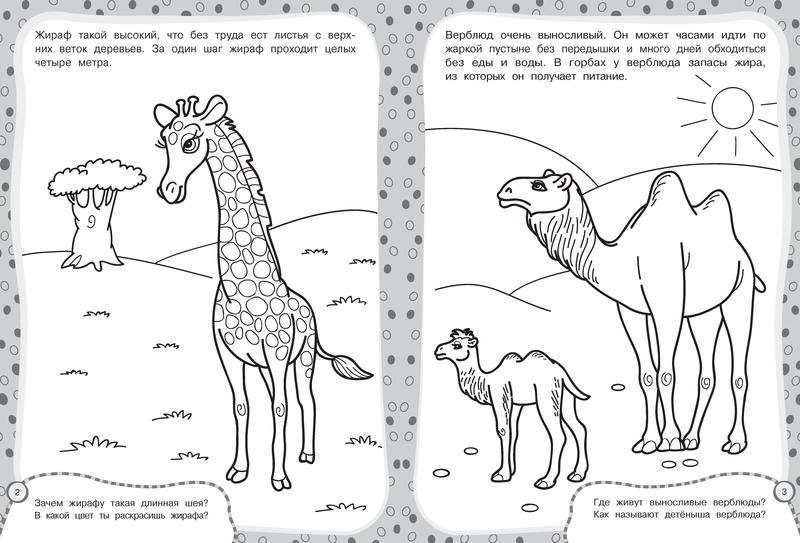
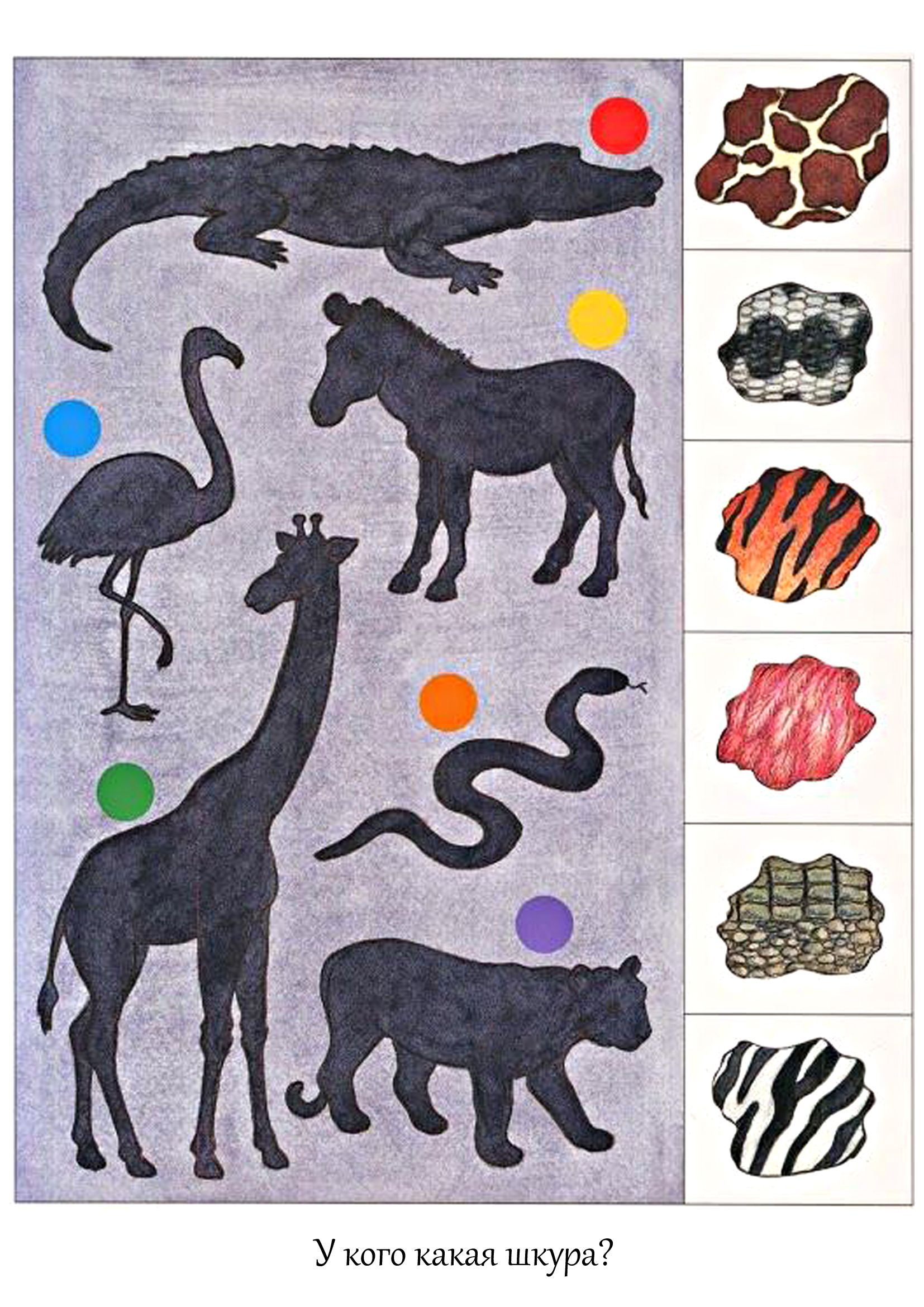




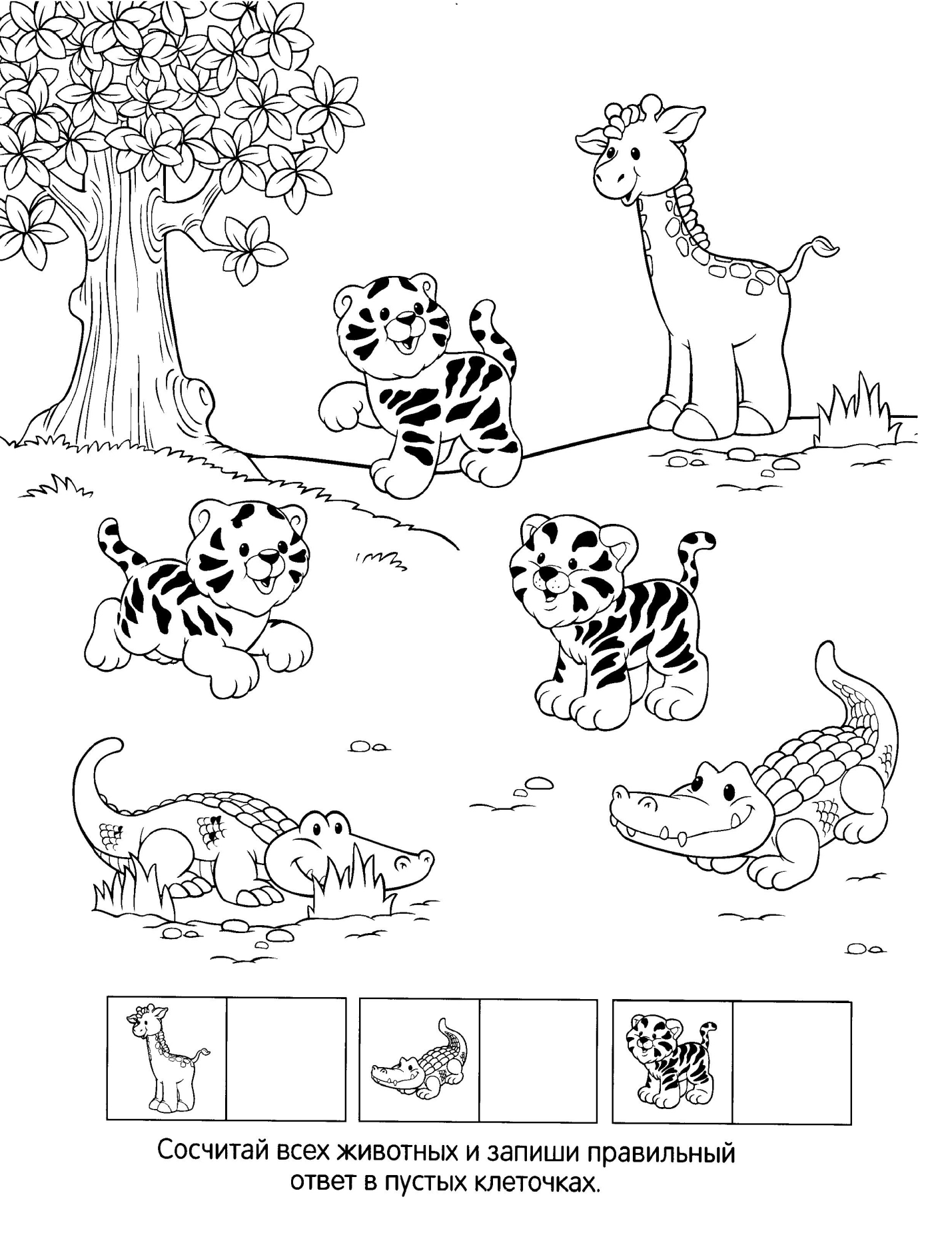












**Обед**

**Цель:** Воспитание у детей привычки правильного поведения за столом, культуры приема пищи.





**Дневной сон**

**Гимнастика после сна**

Цель: создать бодрое, радостное настроение, постепенный переход от сна к бодрствованию.

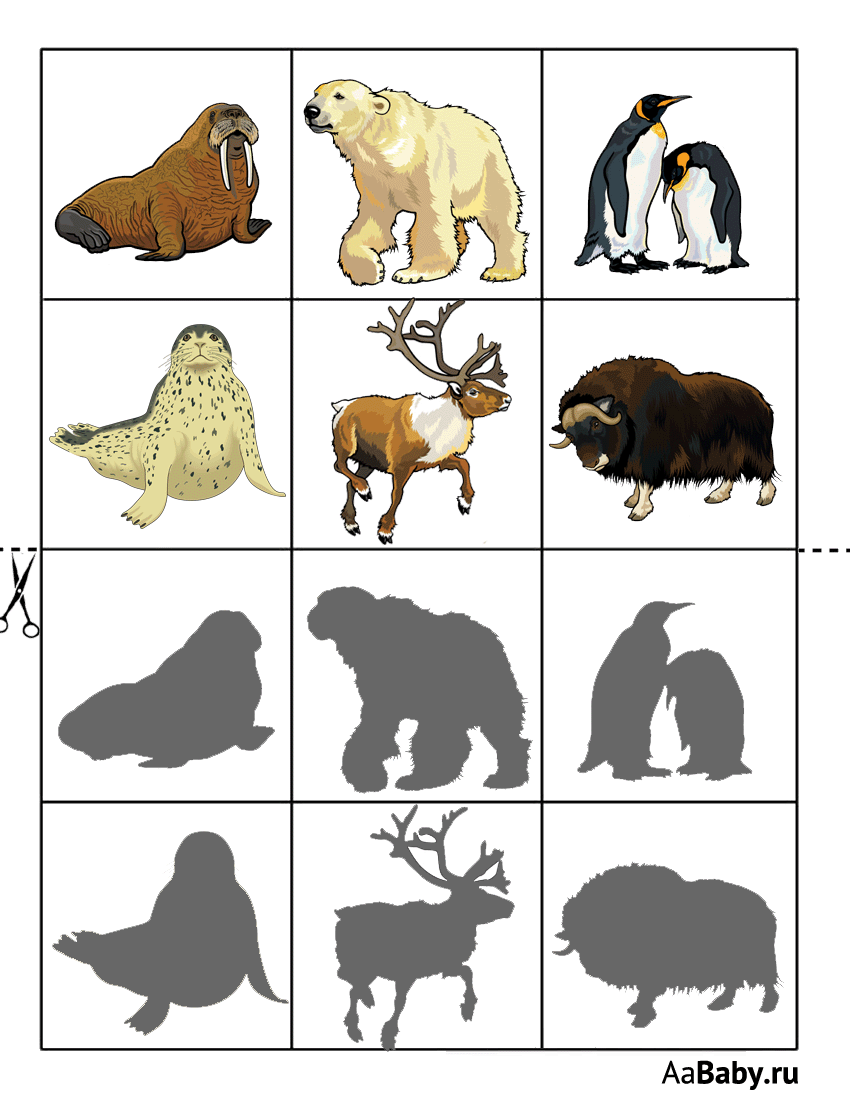


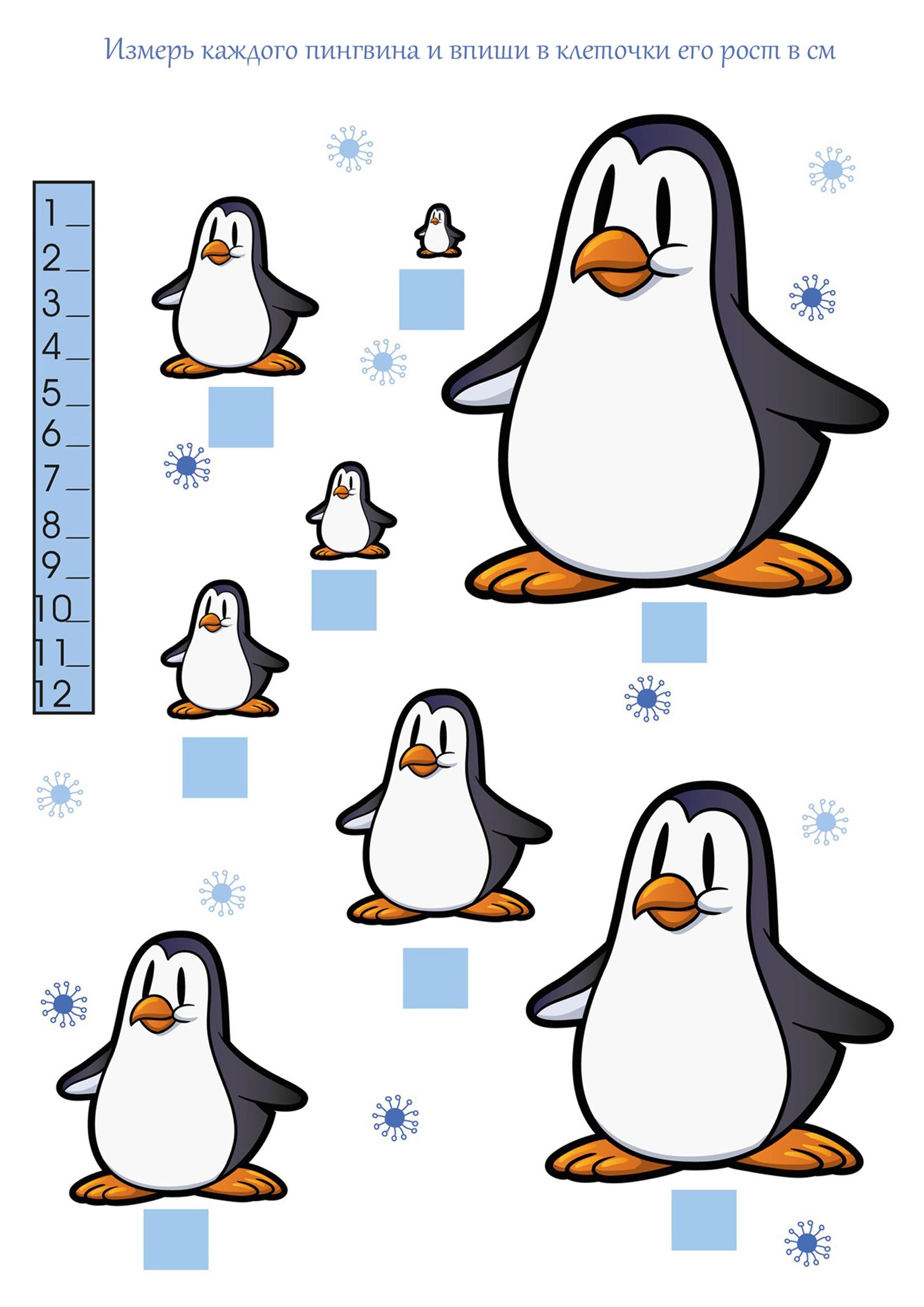
Предложите ребенку выполнить гимнастику после сна пройдя по ссыке: <https://youtu.be/7ELMG_9fVeY>



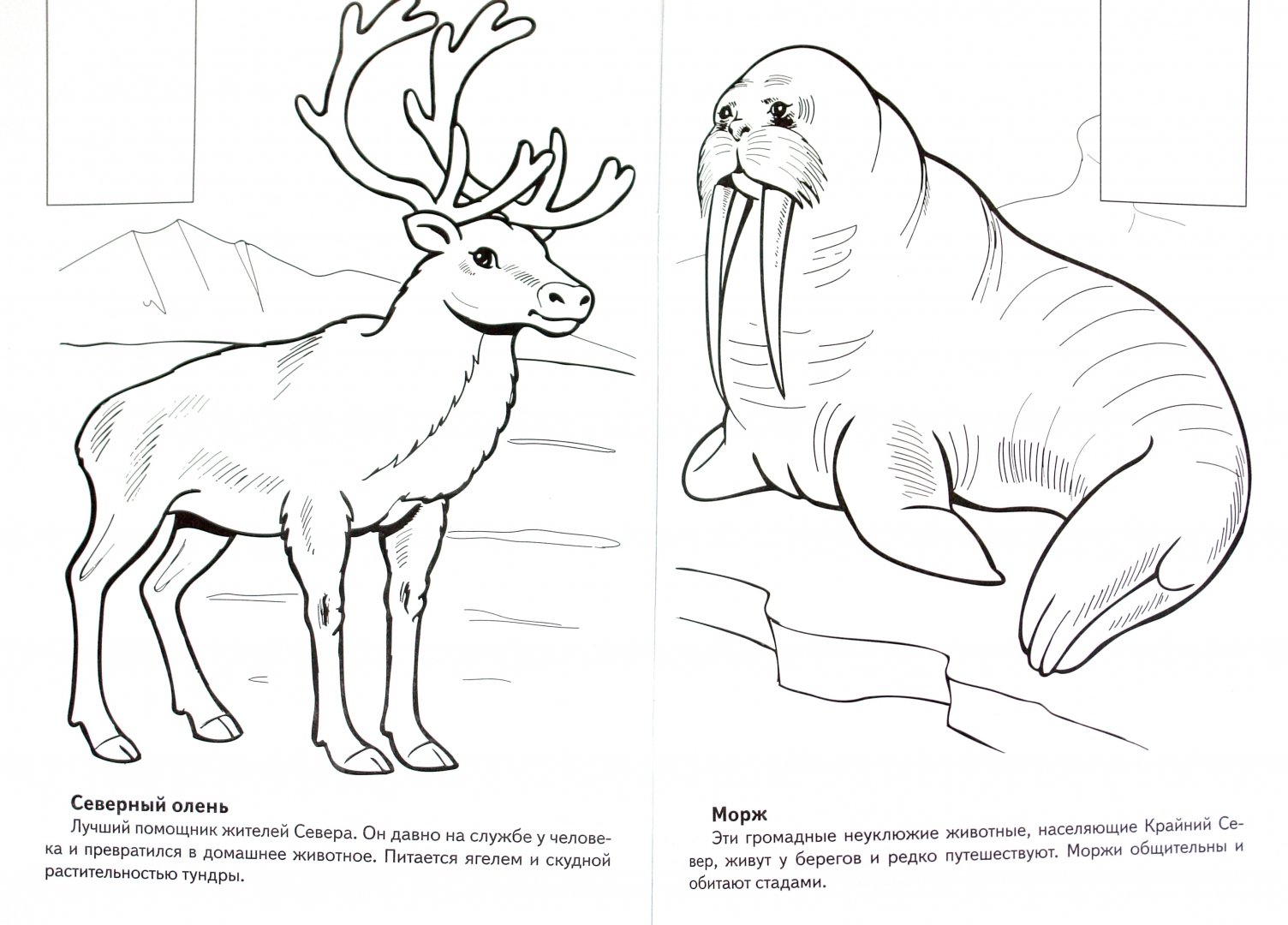


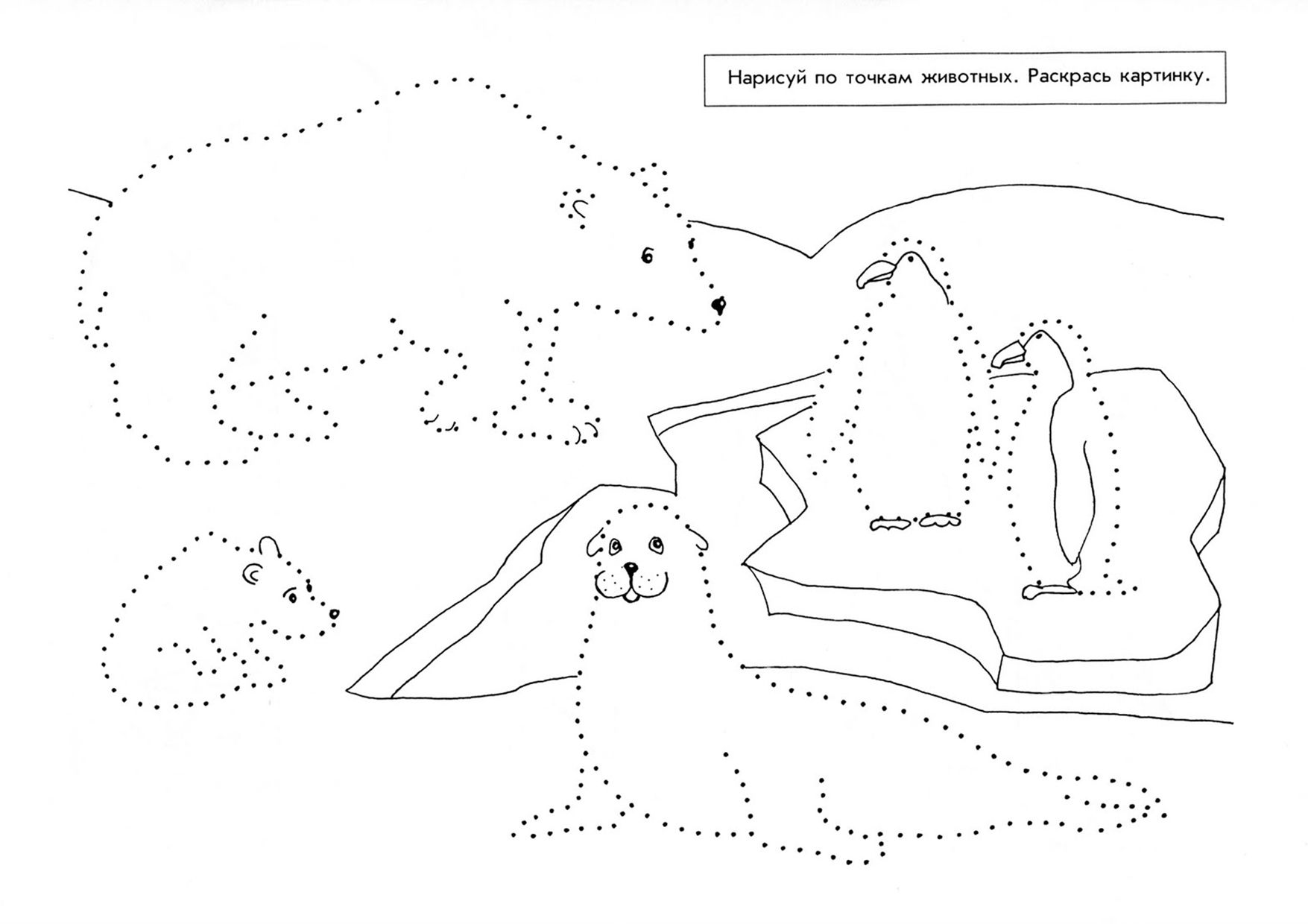


















**Ужин**

Цель: формировать у детей навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

• Не сиди, развалившись.

• Не шаркай ногами, не разговаривай.

• Не вертись.

• Ешь аккуратно, не проливай на скатерть..

• Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.

• Правильно держи вилку, ложку и нож.

• После еды положи ложку и вилку в тарелку.

• Выходя из-за **стола,** убери стул и поблагодари.

