






## Egy Bölcsődés Gyermek Otthoni Napirendje

7.00- 8.00	<b>Reggeli ébredezés,</b> tisztálkodás, fogmosás, öltözködés – „Anya segít, de Én is ügyes vagyok” 
8.00-8.30	<b>Reggeli készítése közösen,</b> anyával vagy apával, testvérel.
8.30-9.00	<b>Egy kis mozgás,</b> készülődés a sétához– fürdőszobai tevékenységek, WC használat, öltözködés Séta a szabadban együtt. (pl.: kertben, akiknél van rá lehetőség) Ha nincs rá mód, akkor tárjuk ki az ablakot nagyra, és közben csináljunk alagutat vagy a labdát gurítsuk egymásnak terpeszülés közben. (pl.: asztal alatt átmászunk)
9.00-9.30	Mozgás után, alapos kézmosás, öltözködés az otthoni játékhöz. 
9.30-9.40	<b>Tízórai-</b> Finom gyümölcsöt eszek, gyümölcslet iszok-nagyon fontos a vitamin
9.40-11.00	Anya ebédet főz- Játék az építőkockáimmal, puzzle kirakóimmal- „Én is segítek az ebéd készítésében”
11.00-11.30	Készülődés az ebédhez- fürdőszobai tevékenységek, WC használat, alapos szappanos kézmosás, közös terítés anyával – „A poharakat, táányérokát, szalvétát én teszem fel”
11.30-12.00	<b>Közös ebéd a családdal</b>
12.00- 12.10	Tisztálkodás az ebéd után, kéz és arcmosás, szájöblítés- „Anya segít, de Én is igyekszem” 
12.10-14.30	<b>Alvás-</b> „Anyá itthon van, mesél nekem arról, mikor ő is kicsi volt.”
14.30-15.00	Ébredés, fürdőszobai tevékenységek, WC használat, öltözködés- „Anyá segít, de én is próbálkozok.”
15.00-15.30	<b>Uzsonna-</b> Finom kiflit, kenyeret eszek kefirrel, vagy zöldségkrémmel, zöldséggel
15.30-18.30	<b>Szabadidős tevékenységek</b> Ha van udvarotok, játék a szabadban, futóbiciklizés, motorozás. A természet megfigyelése /madarak, bogarak, fák, virágok/ Ha nincs udvarotok -A szobában festés, gyurmázás, közös alkotás a családdal, építőjátékokkal játék, vonatozás, autózás, babázás, „főzés, gyógyítás”
18.30-19.00	<b>Készülődés a vacsorához</b> - alapos kézmosás, közös terítés anyával – „a poharakat, táányérokát, szalvétát én teszem fel” Vacsora a családdal
19.00 -19.30	<b>Esti fürdés, pancsolás-</b> játék a vízben, buborékfújás, kacsausztatás  
19.30-20.00	<b>Készülődés az alváshoz</b> kis kedvencemmel, ágyazás, besötétítés. Anyá-apa mesél „Csak el ne aludjak a mese vége előtt” 