

Режим дня в детском саду и его значение

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Режим дня. *Холодное время года.*

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа
Прием, осмотр детей, индивидуальная работа и игры.	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.45	8.20-8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к ННОД	8.45-9.00	8.50-9.00
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	9.00 -9.10 9.20-9.30	9.00-9.15 9.25-9.40
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	9.30-10.00	9.40-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.45	10.10-11.55

Подготовка к обеду. Обед	11.45-12.15	11.55-12.25
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.15-15.00	12.25-15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Совместная и самостоятельная/игровая деятельность	15.30-16.40	15.30-16.45
Подготовка к ужину. Ужин.	16.40-17.10	16.45-17.15
Совместная, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.10-19.00	17.15-19.00

Режим дня. *Теплое время года.*

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа
Прием на участке, индивидуальная работа игры.	7.00-8.00	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.45	8.20-8.50
Игры. Совместная и самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа.	8.45-9.30	8.50-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка,	9.30-11.45	9.30-11.55

образовательная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки		
Подготовка к обеду. Обед	11.45-12.15	11.55-12.25
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.15-15.00	12.25-15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.30-16.40	15.30-16.45
Подготовка к ужину. Ужин.	16.40-17.10	16.45-17.15
Совместная деятельность воспитателя и детей, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	17.10-19.00	17.15-19.00