

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Детский сад открывается в 7.00.

Наш день начинается со свободного времени, проводимого ребенком по собственному выбору, игры и общение с детьми и взрослыми, работа в различных центрах.

- **Утренняя зарядка позволяет организовать детей, взбодрить и настроить на предстоящий день.**
- **Завтрак.**
- **В 9.00 во всех возрастных группах начинается организованная образовательная деятельность с детьми, а также индивидуальные занятия с логопедом, психологом.**
- **Прогулка на свежем воздухе.**
- **Обед.**
- **Дневной сон. Дети могут поспать, отдохнуть, слушая музыку или сказку.**
- **Просыпательная гимнастика. Закаливающие процедуры, профилактика плоскостопия.**
- **Полдник.**
- **Игры, совместная деятельность детей и воспитателей, индивидуальные и групповые занятия с психологом, прогулка.**
- **Ужин.**

Детский сад закрывается в 19.00, в это время оплачиваемый рабочий день воспитателей заканчивается. Более подробную информацию об организации жизни вашего малыша в данной возрастной группе вы сможете узнать, изучив режим дня.

РЕЖИМ ДНЯ

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Прием, осмотр, игры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.30-11.00
Возвращение с прогулки	11.00-11.15
Подготовка к обеду, обед	11.15-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Подъем	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Занятия, игры, самостоятельная деятельность	15.20-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45-16.55
Возвращение с прогулки	16.55-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.35
Игры, уход детей домой	17.35-19.00

РЕЖИМ ДНЯ

МЛАДШАЯ ГРУППА

Прием, осмотр, игры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35
Самостоятельные игры	8.35-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.40-11.25
Возвращение с прогулки	11.25-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Подъем	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Занятия, игры	15.20-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45-16.55
Возвращение с прогулки	16.55-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.45
Игры, уход детей домой	17.45-19.00

РЕЖИМ ДНЯ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.35
Самостоятельные игры	8.35-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.40-11.45
Возвращение с прогулки	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.00
Подъем	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Занятия, игры, самостоятельная деятельность	15.20-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05-17.05
Возвращение с прогулки	17.05-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.50
Игры, уход детей домой	17.50-19.00

РЕЖИМ ДНЯ

СТАРШАЯ ГРУППА

Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.15-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Подъем	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Занятия, игры, самостоятельная деятельность	15.20-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.15
Возвращение с прогулки	17.15-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.25-17.50
Игры, уход детей домой	17.50-19.00

РЕЖИМ ДНЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.30-12.15
Возвращение с прогулки	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Занятия, игры, труд, самостоятельная деятельность	15.20-15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	15.50-17.20
Возвращение с прогулки	17.20-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-17.55
Игры, уход детей домой	17.55-19.00

О РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму - это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает,

ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет - 13 часов, 7-8 лет - 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.



Питание. Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя - часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная - на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.