

О режиме дня Дошкольника

Одной из важных задач, стоящих перед ДООУ и семьёй, является охрана нервно - психического здоровья детей, а основное условие охраны психологического здоровья детей – укрепление их нервной системы через создание спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения их эмоциональных потребностей и соблюдение режима дня.

Что же самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребёнка - конечно же выполнение режима дня! Это проверено и доказано длительной практикой общественного и семейного воспитания. Чтобы у детей было хорошее самочувствие, эмоциональное благополучие, правильно протекало физическое, психологическое и социальное развитие, в семье и ДООУ должны быть созданы условия для:

- развития у детей жизнерадостности, веры в себя, свои силы и возможности;
- увлекательной творческой деятельности детей;
- соблюдения режима дня, питания, жизнедеятельности детей.

Режим всегда был и остаётся основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено воспитателями детских садов – самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Наверное, потому, что в воскресенье ребята отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых: поздно встают, поздно ложатся спать, не гуляют. И мы ещё удивляемся, почему же они так капризны – а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

Рациональный режим дня, построенный в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями дошкольника, включающий разумное распределение часов, отведённых для приёма пищи, сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивает условия для оптимальной ритмичности процессов

в растущем организме, способствует всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка, его эмоциональному благополучию.

Режим дня МАДОУ №234 на летний оздоровительный период

	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Разновозрастная группа (5-7 лет)	Подготовительная группа
Прием детей, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе (прогулка)	07.00 – 08.20	07.00 – 08.20	07.00-08.20	7.00- 8.20	07.00 - 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.55	08.20 - 08.55	08.30-09.00	08.20 - 09.00	08.20 - 09.00
Подвижные игры, настольные игры, развлечения на прогулке	08.55 – 10.00	08.55 – 10.10	09.00-10.20	09.00 – 10.15	09.00 – 10.15
Второй завтрак	10.05-10.15	10.10-10.20	10.20-10.30	10.15-10.25	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-12.00	10.20-12.05	10.30-12.10	10.25- 12.20	10.30- 12.15
подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.50	12.05 - 13.00	12.10-13.00	12.20 – 13.00	12.15 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	12.50 – 15.00	13.00 - 15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.30	15.00 - 15.30	10.30-12.10	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20
подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00
Игры, самостоятельная деятельность на прогулке	16.00 – 17.10	16.00 - 17.15	16.00-17.20	16.00 - 17.25	16.00 - 17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.40	17.15 - 17.45	17.20-17.40	17.25-18.00	17.25 - 17.55
Прогулка	17.40 – 19.00	17.45 – 19.00	17.40-19.00	18.00 – 19.00	17.55 – 19.00

Режим дня МАДОУ №234 на зимний период

	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Разновозрастная группа (5-7 лет)	Подготовительная группа
Прием и осмотр детей, самостоятельные игры	07.00 - 08.10	07.00 - 08.00	07.00 - 08.20	07.00 - 08.10	07.00 - 08.30
Подготовка к зарядке, утренняя зарядка	08.00-08.10	08.10-08.20	08.20-08.35	08.10-08.25	08.30-08.45
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10 - 09.00	08.20 - 08.55	08.35 - 09.00	08.25 -09.00	08.45 - 09.00
Организованная образовательная деятельность	08.55 - 10.00	08.55 - 09.10	09.00 - 10.55	09.00-11.20	09.00 - 11.00
Второй завтрак	10.05-10.15	09.10-10.10	10.15-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.15-10.50	10.10-10.20			
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.50-12.00	10.20-12.05	10.55-12.10	11.20-12.20	11.00-12.20
подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.50	12.05 - 12.55	12.10 - 13.00	12.20 - 13.00	12.20 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 - 15.00	12.55 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15.10 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.30	15.00 - 15.20
подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15.20-16.00	15.20-15.35	15.30-15.40	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.35-16.10	16.00-16.15	15.35 - 16.00	15.40 - 16.10	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 - 17.10	16.15-17.15	16.00-17.20	16.10-17.30	16.10 - 17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40	17.15 - 17.45	17.20 - 17.40	17.30-18.00	17.25-17.55
Прогулка	17.30 - 19.00	17.45 - 19.00	17.40 - 19.00	18.00-19.00	17.55 - 19.00