РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Режим дня — это равномерное правильное распределение деятельности детей в течении дня: организованная образовательная деятельность, гигиенические и закаливающие процедуры, подвижные игры, дневной сон, самостоятельная деятельность.

Примерный режим дня (холодное время года)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Время | | |
| Вторая младшая подгруппа  (2-3 года) | Старшая подгруппа  (5-6 лет) | Подготовительная к школе подгруппа  (6 -7 лет) |
| Приём и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика | 7.20 – 7.50 | 7.20 – 7.50 | 7.20 – 7.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.50 – 8.20 | 7.50 – 8.15 | 8.00 – 8.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ООД | - | 8.15 – 8.35 | 8.15– 9.35 |
| Организованная образовательная деятельность | 8.20 – 8.30 | 8.35 – 8.55 | 8.35 – 9.05 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка | 8.30 – 9.35 | 8.55 – 9.10 | 9.05 – 9.40 |
| Организованная образовательная деятельность | - | 9.10 – 9.35 | 9.40 – 10.10 |
| Второй завтрак, самостоятельная деятельность | 9.35 – 9.45 | 9.35 – 9.45 | 10.10 – 10.20 |
| Организованная образовательная деятельность | - | - | 10.20 – 10.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.45 – 11.20 | 9.35 – 12.25 | 10.50 – 12.35 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.20 – 11.45 | 12.25 – 12.40 | 12.35 – 12.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 – 12.20 | 12.40 – 13.10 | 12.45 – 13.15 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20 – 15.00 | 13.10 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.25 | 15.00 - 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.50 | 15.25 - 15.50 | 15.25 -15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность | - | 15.50 – 16 10 | 15.50- 16.15 |
| Организованная образовательная деятельность детей | 15.50 – 15.58 | 16.10 – 16.35 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.58 – 16.10 | - | 16.15 – 16.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.10 – 17.10 | 16.35 – 17.10 | 16.35 – 17.10 |
| Уход детей домой | 17.10 – 17.50 | 17.10 – 17.50 | 17.10 – 17.50 |

Примерный режим дня (теплое время года)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Время | | |
| Вторая младшая подгруппа  (2-3 года) | Старшая подгруппа  (5-6 лет) | Подготовительная к школе подгруппа  (6 -7 лет) |
| Приём и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика | 7.20 – 7.45 | 7.20 – 7.50 | 7.20 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.45 – 8.10 | 7.50 – 8.15 | 8.00 – 8.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ООД | 8.10 – 8.20 | 8.15 – 8.35 | 8.30 – 9.00 |
| Организованная образовательная деятельность | 8.20 – 8.30 | 8.35 – 8.55 | 9.00 – 9.25 |
| Второй завтрак, самостоятельная деятельность | 8.30 – 8.45 | 8.55 – 9.30 | 9.25 – 9.55 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 8.45 – 11.20 | 9.30 – 12.10 | 9.55 – 12.25 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.20 – 11.45 | 12.10 – 12.30 | 12.25 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 – 12.20 | 12.30 – 13.00 | 12.40 – 13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.30 | 15.00 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.50 | 15.30 - 15.55 | 15.30 - 15.55 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.50 – 16.00 | 15.55 – 16.05 | 15.55 – 16.05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00 – 17.00 | 16.05 – 17.00 | 16.05 – 17.00 |
| Уход детей домой | 17.00 – 17.50 | 17.00 – 17.50 | 17.00 – 17.50 |

Старайтесь соблюдать режим в выходные дни, даже если отправляете ребёнка на несколько дней к родственникам. Не забывайте, что режим – это здоровье вашего ребёнка!