



# Поговорим о режиме

*Кононова О.Ю., Раусова Н.И.,  
Рыбкина И.В., Смирнова М.А.,  
воспитатели групп раннего возраста*



Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

*Примерный режим дня  
первой младшей группы (ранний возраст 2 – 3 года)*

**7.00-8.10**

Прием детей, самостоятельная деятельность в игровых центрах, ситуативные беседы, утренняя зарядка



**8.10-8.30**

Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак



## *8.30-9.20 \*общая длительность, включая перерыв*

Игры, подготовка к образовательной деятельности  
НОД - непрерывная образовательная деятельность по подгруппам.



**9.20 - 9.30**

Второй завтрак

**9.40 - 11.30**

Подготовка к прогулке, прогулка

**11.30 - 11.50**

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры



*11.50 -12.20*

Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед



*12.20 – 15.00*

Спокойные игры. Подготовка ко сну. Дневной сон





***15.00 – 15.15***

Постепенный подъем. Закаливающие процедуры.  
Самостоятельная деятельность. Гигиенические  
процедуры

***15.15 - 15.25*** Полдник



*15.25 -16.45*

Самостоятельная деятельность. Игры.



**16.45 - 17.00**

Подготовка к прогулке, прогулка

**18.00 - 19.00**

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.

Уход домой



## *Соблюдение режима дня:*

- способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма;
- обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка;
- предохраняет нервную систему от переутомления;
- создает благоприятные условия для своевременного развития;
- формирует способность адаптироваться к новым условиям;
- формирует устойчивость к воздействию отрицательных факторов



Мы вас очень ждём!