

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

в домашних условиях

<u>Подъем, утренний туалет, утренняя гимнастика</u> <i>* Утреннюю гимнастику лучше проводить под музыку или детские песенки, в игровой форме и интересно. Создайте ребенку положительный эмоциональный настрой на весь день</i>	7.00 – 8.15
<u>Подготовка к завтраку, завтрак, трудовые поручения</u> <i>* Давайте детям посильные задания, чтобы они знали свои обязанности и могли успешно с ними справиться; не забывайте их поблагодарить</i> <i>* Главное в подготовке к приему пищи – это необходимость мыть руки перед едой.</i> <i>* Воспитывайте культуру поведения за столом, привычку пользоваться «вежливыми» словами</i>	8.15 – 9.00
<u>Игры, занятия, самостоятельная деятельность</u> <i>* Разнообразная детская деятельность, как с участием, так и без участия взрослого</i>	9.00 – 10.00
<u>Второй завтрак, трудовые поручения</u> <i>* Второй завтрак должен пройти организованно и не затянуться по времени</i>	10.00 – 10.30
<u>Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, экспериментирование)</u> <i>* Учите детей самостоятельно одеваться на прогулку</i> <i>* Позаботьтесь о том, чтобы прогулка была интересной и содержательной, обеспечьте наличие игрового инвентаря. Организуйте на прогулке подвижные и спортивные игры и упражнения</i>	10.30 – 12.00
<u>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, занятия</u> <i>* Учите детей самостоятельно раздеваться после прогулки, аккуратно складывать вещи</i>	12.00 – 12.20
<u>Подготовка к обеду, обед</u> <i>* Обсудите с детьми, из каких продуктов приготовлен обед</i>	12.20 – 12.50
<u>Подготовка ко сну, дневной сон</u> <i>* Обеспечьте спокойную обстановку, постоянный приток свежего воздуха. Можно почитать перед сном, включить тихую убаюкивающую музыку</i>	12.50 – 15.00
<u>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна</u> <i>* Постепенное пробуждение под приятную музыку, «потягушки» в постели, дыхательная гимнастика после сна</i>	15.00 – 15.30
<u>Игры, занятия, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы</u> <i>* Обсудите с детьми прочитанную сказку, рассказ, события, поведение героев</i>	15.30 – 16.00
<u>Уплотненный полдник, трудовые поручения</u>	16.00 – 16.30
<u>Подготовка к прогулке, прогулка</u>	16.30 – 18.30
<u>Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин, трудовые поручения</u>	18.30 – 20.00
<u>Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну</u>	20.00 – 21.00
<u>Ночной сон</u>	21.00 – 07.00