

1.РЕЖИМ ДНЯ

РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

08.00– 8.30 Приём и осмотр детей

8.30 – 8.45 Утренняя гимнастика

9.00 – 9.20 Завтрак

9.20 – 9.30 Подготовка к занятиям

9.30 – 11.00 Занятия с включением физкультминуток, динамических пауз между занятиями

11.00 – 12.30 Прогулка (игры, наблюдения)

12.00 – 12.10 Подготовка к обеду

12.10 – 12.45 Обед

12.45 – 13.00 Подготовка к дневному сну

13.00 – 15.00 Дневной сон

15.00 – 15.30 Подъём, воздушные, водные процедуры

15.30 – 15.50 Уплотнённый полдник

15.50 – 16.30 Игровая, самостоятельная художественная деятельность

16.30-17.00 – Уход детей домой

2.Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи.

Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема — это способствует утомлению.

Прогулка.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

Недопустимо сокращать время прогулок.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует художественную литературу, познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг сопровождается обсуждением прочитанного. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами.

Дневной сон.

Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.