



Режим дня

в первой
младшей
группе
детского сада

Выполнила: воспитатель
Артемьева М.А.

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

7:00 – прием и осмотр детей, измерение температуры

На стенке ходики висят,
А в ходиках кукушка.
Зовёт кукушка в детский сад,
Прощай, моя подушка!
Сейчас вся наша группа
Торопится вставать
И очень-очень глупо
От группы отставать.
(П. Синявский)



8:00-8:20 – утренняя зарядка, завтрак



Мы шагаем на зарядку,
Утром – спорт по распорядку.
Наши майки и трусы
Замечательной красоты!
(П. Синявский)

8:20 – 9:05 - игры, самостоятельная деятельность

Много игрушек в детском саду,
Наши игрушки стоят на виду:
Кот в сапогах, длинноухие зайки,
И барабан, и балалайки.
Куклы нарядные в косах сидят,
Куклы на зайцев и мишек глядят.
Мы наши игрушки не бьем, не ломаем,
Их у товарищей не отнимаем.
Наши игрушки стоят на виду, –
Все у нас общее в детском саду.
(Н. Найденова)



9:05 – 9-15 – непосредственно образовательная деятельность (музыкальное занятие, физкультура)

В нашем садике, друзья,
Просто замечательно!
Мы - как дружная семья
С нашим воспитателем:
Вместе песенки поём.
Веселимся, празднуем,
В общем, здорово живём
И смеёмся радостно!
(Я. Сысоева)



9:15 – 11:20 – второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка



На площадку мы
ходили,
Птичкам семечки
носили .
Птички ждут нас каждый
раз,
Птички очень любят нас!
(Е. Груданов)

11:20 - 12:20 – возвращение с прогулки, игры,
обед

Дорогие повара!
Очень любит детвора
Вкусные котлеты.
Спасибо вам за это!

За солянки и борщи,
За рассольник и за
щи...
Вкусно нас кормили,
Чтоб мы крепче были!
(П. Синявский)



12:20 – 15:00 – спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон

В детском садике у нас
Тихий час.

В этот час нам нужна
Тишина.

Мы сказали: – Чок! Чок! Чок!

Язычок,

Закрываем тебя

В сундучок.

Запираем сундучок

На крючок.

Все ребятки на кроватки,

Все молчок!

Потому что у нас

Тихий час.

Потому что нужна

Ти-ши-на.

(Н. Лоткин)



15:00- 15:15 – постепенное пробуждение,
зарядка после сна, водные процедуры

Скоро каждый станет
рослым

И расправит плечи
вширь.

Скоро скажет каждый
взрослый:

Наш ребёнок богатырь
(П. Синявский)



15:15 – 15:35 – ПОДГОТОВКА К ПОЛДНИКУ, ПОЛДНИК

Я дружу немножко
Со столовой ложкой.
Только ротик открываю,
Ложка с кашей заезжает.
Плюх! Ко мне на язычок,
Щечки дружно чмок-чмок-чмок!
Все довольны: я, мой ротик
И мой сытенький животик!
(Л. Разумова)



15:35 – 16:30 – непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры

В нашем детском саду –
Песенки и сказки.

В нашем детском саду –
Кубики и краски.

Мы сидим за столом
И рисуем ёлочку,
Рядом с ёлочкой – дом,
Рядом с домом – тёлочку.

Вот летает птица,
Вот бежит лисица,
У лисицы – рыжий мех.
Чей рисунок лучше всех?
(О. Высотская)



16:30 – 17:30 – подготовка к прогулке, прогулка

Группа вышла
одеваться,
На прогулку
собираться,
Дождаться пап и
мам.
А потом – и по
домам.
(Е. Груданов)



17:30 – 19:00 – возвращение с прогулки, игры,
чтение художественной литературы

Книжка – это не игрушка,
Это – лучшая подружка!
Береги ее, малышка:
Обо всем расскажет книжка!
(Т. Прокушева)



Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это является показателем здоровья и правильного развития ребенка. Вот почему **важно соблюдать режим дня и дома**. Кроме того, это значительно облегчает адаптацию ребенка к детскому саду.

