



Д/с «Ручеек»

Новосибирской

И.И. Макарушина

Пр. № 2 «09» 20 24 г.

Режим дня для детей младшего возраста в теплый период года

Компоненты режима	Содержание	Время
Первая половина дня		
Утренний приём	Осмотр, индивидуальная работа, упражнения в основных видах движений (равновесие, упражнение с мячом), спокойные игры детей.	7.30-8.20
Эмоционально-стимулирующая гимнастика	Гимнастика игрового характера	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	Гигиенические процедуры: мытьё рук, умывание прохладной водой перед приёмом пищи. Ароматерапия (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок)	8.30-8.55
Гигиенические процедуры	Полоскание рта после каждого приема пищи	8.50 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	Игра малой подвижности, психогимнастика, логоритмика	9.00-9.10
Регламентированная деятельность	Занятия (2 занятия по 15 минут) Двигательная разминка между занятиями	9.10 – 9.50 10 минут
☺ Минутка здоровья	Дыхательная гимнастика (профилактика заболеваний горла)	5 минут
Второй завтрак	Прием пищи	9.55 – 10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка.	Индивидуальная работа по основным видам движений. Подвижная игра Самостоятельная игровая деятельность	10.00 – 11.30
Возвращение с прогулки	Раздевание, игры	11.30-11.50
☺ Минутка здоровья	Пальчиковая гимнастика	2 минуты
☺ Минутка добра	Чтение, декламирование детских произведений, слушание музыки.	8 минут
Подготовка к обеду, обед	Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи	12.00- 12.30
Гигиенические процедуры	Полоскание рта	12.25 – 12.35
Подготовка ко сну ☺ Дневной сон	Ходьба босиком, Музыкальная терапия Сон на правом боку, спине	12.25-15.00
Вторая половина дня		
Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, игры	Гимнастика пробуждения после дневного сна. Ходьба босиком, Ходьба по дорожке здоровья, Совместная, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	Гигиенические процедуры: мытьё рук. Приём пищи, полоскание рта	15.20-15.35
☺ Минутка здоровья	Психогимнастика, Игры, которые лечат	15.35-15.45

	логоритмика	
Подготовка к прогулке, прогулка	Самостоятельная игровая деятельность. Подвижные игры. Наблюдения. Индивидуальная работа по усвоению основных видов движений.	15.45-17.00
Возвращение с прогулки уход детей домой	Спокойные игры	17.00-17.30