

«Наш распорядок»

(Информационный стенд группы)

Какие принципы заложены

- **Рациональное чередование.** Сон и бодрствование, отдых и активность распределены так, чтобы ребёнок не переутомлялся и сохранял хорошее самочувствие.
- **Учёт возраста.** Для малышей и старших дошкольников нагрузки, длительность занятий и сна будут разными.
- **Баланс видов деятельности.** В расписании есть место и для организованных занятий, и для свободной игры, и для самостоятельной деятельности ребёнка.
- **Забота о здоровье.** В режим включают оздоровительные моменты: физкультминутки во время занятий, гимнастику для глаз, контроль осанки.

Из чего обычно состоит режим

В него входят основные блоки:

- приём детей, утренний осмотр, самостоятельная деятельность;
- утренняя гимнастика;
- приёмы пищи (завтрак, обед, полдник; иногда добавляют второй завтрак);
- образовательная деятельность (занятия);
- прогулки (обычно дважды в день — до обеда и после дневного сна);
- дневной сон;
- самостоятельная игровая, двигательная или продуктивная деятельность;
- гигиенические процедуры.

Сам распорядок:

- Приём детей, игры, утренняя гимнастика.
- Подготовка к завтраку, завтрак.
- Занятия (в игровой форме, по подгруппам).
- Второй завтрак.
- Прогулка (с играми, наблюдениями, двигательной активностью).
- Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.
- Подготовка к обеду, обед.
- Дневной сон.
- Постепенный подъём, оздоровительные процедуры.
- Полдник.
- Кружки, игры, подготовка к уходу домой.

Практический совет.

«Дома старайтесь придерживаться похожего распорядка — это поможет ребёнку легче переключаться между видами деятельности и снизит стресс».

Педагог-психолог:
Сулейманова Р.Р.