



# Режим дня в первой младшей группе детского сада

Выполнила: воспитатель  
Журавлева С.В.

## **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 красы!  
(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. Сусоева)

**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.

