

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 «Светлячок»

# РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



С.Дивеево

# **Режим дня дошкольника**

**— это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей**









# **СОДЕРЖАНИЕ РЕЖИМА:**

- сон;**
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);**
- воспитательная и учебная деятельность;**
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);**
- самообслуживание, помощь семье;**
- приемы пищи;**
- личная гигиена.**

# СОН

Возраст	Продолжительность сна (часы)		
	Дневного	Ночного	Суммарно
3-4 года	2,15	10	12,15
4-5 лет	2,0	9,5	11,5
5-6 лет	1,45	9,45	11,3
6-7 лет	1,45	9,45	11,3
7-10 лет	-	10-11	10-11





# Прогулки







# Образовательная деятельность



# Игровая деятельность





# Приемы пищи





# Личная гигиена



Элементы режима	Время	
	Дети 3-4 лет	Дети 5-7 лет
Пробуждение, утренний туалет	7.30-8.00	7.00-7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры	8.00-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, посильный труд в быту	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	11.30-12.00	11.30-12.30
Обед	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	13.00-15.30
Полдник, игры	15.00-16.00	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну Сон	19.30-20.30 20.30-7.30	19.30-21.00 21.00-7.00

**Спасибо**

**за**

**внимание!**