

## Примерный режим дня ребенка дошкольного возраста:

Время	Вид деятельности
8:00	Подъем
8:15	Гимнастика, умывание
8:45	Завтрак
10:00	Занятия и игры дома
10:00-13:00	Прогулка, игры на воздухе
13:00-13:30	Обед
13:30-15:00	Дневной сон
15:00-15:30	Полдник
15:30-18:30	Прогулка, игры на воздухе
18:30-19:00	Ужин
19:00 -20:30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20:30-21:00	Подготовка ко сну, сон

## Рекомендации по режиму дня:

- приучите себя и ребенка просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- регулярно выполняйте утреннюю гимнастику;
- следите за чистотой тела, волос, ногтей, полости рта;
- старайтесь принимать пищу в одно и то же время;
- не ограничивайте двигательную активность и прогулки.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 222 комбинированного вида»

## Режим дня в жизни ребенка дошкольного возраста



**Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!**



Автор-составитель: Идт А.В



## РЕЖИМ ДНЯ – что это такое?

**Режим дня** – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основной **целью** режима дня является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

Строится режим дня на основе **биологического ритма** функционирования организма.



## Основными элементами режима дня детей дошкольного возраста являются:

- режим питания (кратность и интервалы между приемами пищи)
- дневной и ночной сон, его продолжительность;
- время пребывания на свежем воздухе;
- продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома;
- продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха;
- свободное время, возможность обеспечить достаточный объем двигательной активности, занятия по интересам.



## Правильный режим дня способствует:

- поддержанию здорового функционирования организма;
- нормализации психоэмоционального состояния;
- гармоничному развитию личности;
- воспитанию пунктуальности;
- началу формирования высокой самодисциплины и организованности;
- значительному снижению утомляемости;

