

Рекомендации родителям

Следует помнить о том, что любая информация по организации режима дня носит рекомендательный характер, каких-то **строгих норм и стандартов не существует.**

Режим составлен оптимально, если время кормления, укладывания спать и проведения туалета совпадают с **потребностями ребенка в данный момент.**

Перевод ребенка на другой возрастной режим должен быть постепенным, и не вызывать отрицательных эмоций. О правильности такого перевода будут свидетельствовать хорошее настроение малыша и ровное поведение. Также необходимо учитывать **индивидуальные особенности ребенка** и состояние его здоровья



Успехов Вам!



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Режим дня ребенка раннего возраста

Информационный
буклет

Наш адрес:
664022, г. Иркутск, Пискунова 42
Т. 8(3952)700-940
сайт: www.cpmss-irk.ru
E-mail: gbabyhelp@bk.ru
<https://vk.com/public183768857>

Иркутск, 2024

Что такое режим дня?

Режим дня - это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.

Режим дня ребёнка включает:

- время приёма пищи, интервалы между кормлениями.
- время сна, ребенок тратит больше энергии, чем взрослый.
- время нахождения на свежем воздухе. Оно может включать в себя прогулки, сон, игры; время на занятия, в детском коллективе или в домашних условиях.
- Свободное время: ребёнок в это время сам выбирает род своей деятельности.

Режим дня ребенка, посещающего детский сад

6.30-7.30 Подъём, утренний туалет
В детском саду
7.30-8.00 Приём, осмотр детей, игры
8.00-8.05 Утренняя гимнастика
8.05-8.35 Подготовка к завтраку, завтрак
8.35-9.00 Игры, подготовка к НОД
9.00-9.30 НОД (непосредственная образовательная деятельность)
9.30-9.40 2-й завтрак
9.40-11.00 Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
11.00-11.30 Гигиенические процедуры, подготовка к обеду
11.30-12.00 Обед
12.00-15.00 Сон
15.00-15.10 Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры
15.10-15.40 Полдник
15.40-17.30 Совместная деятельность детей, игры, досуги, уход домой
Дома
18.00-20.00 Ужин, прогулка, игры
20.00-20.30 Спокойные игры, гигиенические процедуры
20.30-Подготовка ко сну, ночной сон

Пример режима дня ребенка, не посещающего детский сад

8:00 — подъем и утренние процедуры
8:15 — завтрак
8:30 — игры и развивающие занятия
10:00 — второй завтрак
10:30 — прогулка
с 12:00 -13.30 — первый дневной сон
13:30 — игры
14:00 — обед
14:30 — игры
с 15:30 -17.00 — второй дневной сон
17:00 — полдник
17:30 — прогулка
19:00 — ужин
19:30 — игры
20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну
21:00 — сон

