

## Примерный режим дня

7.30-8.00 – подъем, утренний туалет

8.00-8.30 – утренняя зарядка, водные процедуры

8.30-9.00 – завтрак

9.00-9.30 – игры, посильный труд в быту

9.30-11.30 – подготовка к прогулке, прогулка

11.30-12.00 – возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями

12.00-12.30 – обед

12.30-15.00 – подготовка ко сну, сон

15.00-16.00 – полдник, игры

16.00-18.00 – подготовка к прогулке, прогулка

18.00-19.00 – возвращение с прогулки, игры, занятия с родителями

19.00-19.30 – ужин

19.30-20.30 – спокойные игры, подготовка ко сну

20.30-7.30- сон

## Рекомендации по режиму дня для детей дошкольного возраста



Красноярск 2023

## Режим дня для дошкольника

**Режим** — понятие из взрослой жизни, и знакомить с ним ребенка необходимо как можно раньше. Режим дня ребенка — это прежде всего рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня — обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.



## Рекомендации по режиму дня

- Приручить себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.
- Выполнять каждый день утреннюю зарядку.
- Следить за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта.
- Стараться есть в одно и то же время.
- Не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день.
- Больше двигаться.



## Правильному режиму дня способствует:

- Поддержанию здорового функционирования организма.
- Нормализации психоэмоционального состояния.
- Гармоничному развитию личности.
- Воспитанию пунктуальности.
- Высокой самодисциплине и организованности, так в труде, так и период отдыха.
- Значительному снижению утомляемости.

## Основными элементами режима для дошкольника являются:

- сон;
- прогулки;
- учебная деятельность;
- игровая деятельность;
- отдых по собственному выбору;
- прием пищи личная гигиена.

Ондар Виктория 314 группа,  
2023г.