

## **Распорядок и режим дня дома в условиях бесконтактной коммуникации**

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое и жизнерадостное уравновешенное настроение детей напрямую зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот возбуждёнными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и беспокойно спят.

Одним из важных признаков воспитания в детском саду и дома является режим дня. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненно плюс. Такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный приём пищи в одно и тоже время способствует росту здорового организма. Родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

Для этого нужно соблюдать несколько правил:

- Вставать в 7-8 часов, а не спать до обеда;
- Обеспечить полноценный завтрак до 9 часов и полноценный обед до 12 часов 30 минут, исключая сухой перекус;
- Обеспечить дневной сон так, как он привык в детском саду;
- Выполнение режима. Использовать лучшее время для занятий в утреннее время или после дневного сна.

Важно обеспечить подбор и сочетание разных видов деятельности и форм их организации, которые создадут целостный образ жизни дошкольника в течение дня, заполненного разнообразными делами, куда ребёнок включается по интересам, а не по психологическому принуждению. «Рабочий день» ребёнка в условиях дома должен быть организован таким образом, чтобы был выдержан временной баланс: между свободной самостоятельной деятельностью детей и занятиями со взрослым.

### **Режим дня (холодный период)**

Режимные мероприятия	Старше-подготовительная группа комбинированной направленности (от 5 до 7 лет)	
	Старшая подгруппа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная подгруппа (от 6 до 7 лет)
Подъем детей, игра, самостоятельная деятельность,  ✓ утренняя гимнастика	6.30-8.10	6.30-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-8.50	8.30-8.50
Организованная образовательная деятельность (по расписанию занятий)	8.50-10.45 (включая время на перерывы между занятиями)	8.50-11.05 (включая время на перерывы между занятиями)
Игры, самостоятельная деятельность детей между занятиями	10.25-10.45	-

✓ Второй завтрак	10.45-10.55	11.05-11.10
✓ Подготовка к прогулке, прогулка Физическая культура на воздухе (по расписанию занятий)	10.55-12.30	11.10-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40	12.40-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00	12.45-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность детей (по расписанию занятий)	15.30-16.10	15.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-18.00	16.50-18.00
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры, ужин	18.00-18.30	18.00-18.30
Спокойные игры, просмотр TV, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	18.30- 20.30	18.30- 20.30
Ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00