Режим — это гибкая и динамичная конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

1. Приём, осмотр, игры, дежурства, индивидуальная, подгрупповая работа. 06:00-08:00
2. Утренняя гимнастика 07:50 (5-7 мин.)
3. Подготовка к завтраку, завтрак 08:00-08:30
4. Игры, самостоятельная деятельность 08:30-08:45
5. Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации, занятия) 08:45-09:00, 09:10-09:25
6. Второй завтрак 10:00
7. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки 10:10-11:30
8. Подготовка к обеду, обед 11:30-12:00
9. Подготовка ко сну 12:00-12:20
10. Дневной сон 12:20-15:00
11. Постепенный подъём, воздушные процедуры, гимнастика после сна, игры 15:00-15:30
12. Подготовка к прогулке, прогулка 16:00-18:00

Утренняя гимнастика

- Во-первых, утренняя гимнастика для детей должна иметь форму разминки для всех групп мышц, а не силовых упражнений. Задействуем даже глаза.
- Во-вторых, перед занятиями следует проветрить помещение. Во время выполнения упражнений следите за тем, чтобы вдох шел через нос, а выдох через рот.
- В-третьих, не кормите малыша хотя бы за полчаса до занятий. Идеально сначала проделать физические упражнения, принять душ, а потом приступать к завтраку.
- В-четвертых, делайте утреннюю гимнастику ежедневно (кроме того времени, когда ребенок болеет).
- В-пятых, превратите утреннюю зарядку в веселую игру с музыкой, различными подсобными предметами, чтобы малышу было интересно и весело!

Организация питания детей:
- необходимо создавать такую обстановку, чтобы ребенку хотелось есть без принуждения (сервировка столов, посадка детей за столами так, чтобы дети видели друг друга);
- не следует допускать громких разговоров сотрудников, звучания музыки;
- не следует торопить детей, осуждать за неосторожность (детей, которые едят медленно, можно сажать за стол раньше других или рядом с теми, кто ест быстро и съедает все);
- в младшем возрасте воспитатель напоминает правила пользования ложкой, вилкой, салфеткой, используя игровые приемы, художественное слово (потешки, пестушки);
- в виде поощрения можно назначать чаще дежурить по столовой тех, кто ест быстро, аккуратно;
- учет индивидуальных особенностей, привычек, вкусов детей (некоторым детям нужно индивидуализировать порции: положить немного меньше нелюбимого гарнира, но добиваться, чтобы ребенок съедал все, незаметно для ребенка доводить порцию до нормальной).

Прогулка – это режимный процесс, обеспечивающий активное и эмоционально-положительное состояние детей: прогулка на участке ДОУ; прогулки за пределы участка – пешеходные (на расстояние 2 км) и лыжные (до 1,5-2 км в один конец). Прогулка проводится в любую погоду, в дождь – на веранде. Только сильный дождь, ветер и мороз больше -22 градусов являются основанием для того, чтобы дети оставались в помещении.

Время прогулки в режиме дня: дневная прогулка проводится после занятий; длительность прогулки зависит от возраста детей: от 2 часов во 2-й младшей группе до 1,5 часов в подготовительной группе; вечерняя прогулка проводится после игр и самостоятельной деятельности детей во вторую половину дня; длительность – 1 час 20 мин – 1 час 30 мин.

Подготовка детей к прогулке: организуется туалет; одевание; выход на прогулку следует организовывать подгруппами. Для закрепления последовательности одевания используют приемы: «Волшебные часы» (последовательность одевания в рисунках); «Поможем Мишке одеться» и др.

Содержание деятельности детей на прогулке.

1- Наблюдение. В младшей группе продумываются 5-6 вопросов, в старшей группе – 8-10 вопросов; используются приемы активизации детей (потрогать, рассмотреть, организуются опыты).

2- Подвижные игры – это кульминация прогулки, в младшей группе 2-3 п/и, в старшей группе – 3-4 п/и. Проводятся игры высокой подвижности, увеличивается дозировка.

3- Индивидуальная работа (в холодный период года проводится индивидуальная работа по физическому воспитанию, в теплый период – по другим разделам программы).

4- Самостоятельная деятельность (выносится материал по сезону: летом организуются игровые зоны, зимой выносятся санки; самостоятельной деятельности отводится 1 час 20 мин., организуется сюжетно-ролевая игра).

5- Трудовые поручения (в младшей группе – индивидуальные поручения, в старшей группе – коллективная деятельность).

Подготовка детей ко сну включает: организацию туалета, раздевание.

Методика организации сна в разных возрастных группах:

- перед сном не рекомендуется умственная или физическая работа, способная вызвать чрезмерное возбуждение;
- спальню перед сном проветривают со снижением температуры на 3-5 градусов;
- недопустимы формы общения, которые вызывают отрицательные эмоции и создают повышенный очаг возбуждения в коре больших полушарий;
- недопустимы неправильные приемы усыпления (напевание, рассказывание сказок способствуют возникновению сонного торможения, но при этом в коре остается очаг устойчивого возбуждения, посредством которого ребенок сохраняет контакт с внешним миром: наличие этого «сторожевого» пункта ведет к тому, что прекращение усыпляющих раздражений вызывает пробуждение ребенка); единственным полезным средством усыпления является свежий воздух;
- постепенное укладывание и подъем группы (детей с ослабленным здоровьем укладывают первыми на сон; одновременный подъем всей группы вреден, так как при этом у части детей искусственно нарушается сон – все дети должны спокойно пробуждаться сами в течение 30 мин.).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

Режим дня во второй младшей группе

Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020