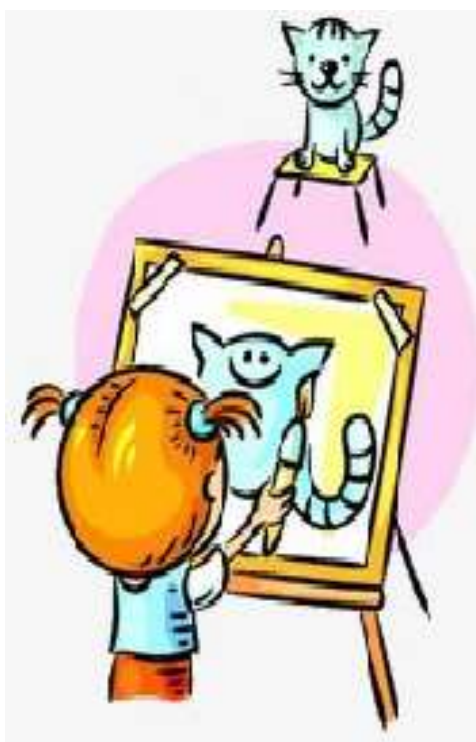


Рациональный режим во второй младшей группе



Задачи:

- научить рационально распределять время
- и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020

Режим- основа здоровья.

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

Предусмотрено четырёхразовое питание. Перед приёмом пищи обязательное умывание.



Умывание

- самостоятельно или с небольшой помощью взрослого моют руки, насухо вытирают полотенцем;

- пользуются индивидуальными предметами (полотенцем)

Приём пищи:

- сервировка стола: беседа с дежурными; привлечение детей в посильной помощи в сервировке стола (раскладывание салфеток, столовой посуды и приборов), при-



влечение внимания детей к эстетичному оформлению столов.

- привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

- опрятно едят, тщательно пережевывают пищу;
- держат ложку в правой руке;
- пользуются салфеткой;
- не выходят из-за стола, не окончив еды;
- не мешают другим детям за столом



Образовательная

деятельность – два занятия по 15 минут.



Прогулка

•Общая продолжительность составляет 4 – 4,5 часа.
•В летний период в режиме дня предусматривается

максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

•В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой.

В возрасте 3-4 года дети должны:

раздеваться полностью самостоятельно;
одеваться при незначительной помощи взрослого;
застегивать пуговицы или пытаться это сделать;
застегивать молнию;
говорить слова благодарности.



Дневной сон – не менее 2,5 часов.



Свободные игры в течении дня.