

Мой режим в детском саду и дома.

Не менее, чем за месяц до посещения детского сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в образовательном учреждении.

Сон. Для того чтобы легко встать утром, укладывать ребенка спать нужно **не позже 20:30**. Длительность **дневного сна** для детей **2-3 лет не менее 3 часов**, **3 - 4 лет** продолжительность дневного сна **2 - 2.5 часа**.

Прогулка. Рекомендуемая продолжительность прогулки составляет **3 - 4 часа ежедневно**. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется **сокращать**. Рекомендуется организовывать прогулки **2 раза в день в первую и вторую половину дня**.

С 19 сентября в режим дня будет включена **непрерывная образовательная деятельность (НОД)**. Длительность НОД для детей **2 - 3 лет** составляет не более **8-10 минут 2 раза в день** в первую и вторую половину дня. Длительность НОД для детей **3 - 4 лет не более 15 минут 2 раза в день** в первую половину дня.

РЕЖИМ ДНЯ (адаптационный) (на период с 01.09.2016 - по 16.09.2016) **вторая группа раннего возраста (2 - 3 года)**

Дома:	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
В детском саду:	
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.45
Игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность	8.45 - 8.55 8.55 - 9.45
Второй завтрак	9.45 - 9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55 - 11.20
Возвращение с прогулки,	

самостоятельная деятельность,	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, игры самостоятельная деятельность	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 18.20
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20 - 19.00 до 19.00
Дома:	
Ужин	18.00 - 18.30
Прогулка	18.30 - 19.30
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 - 20.30
Ночной сон	20.30 - 6.30 (7.30)

РЕЖИМ ДНЯ (адаптационный)
(на период с 01.09.2016 - по 16.09.2016)
младшая группа (3 - 4 года)

Дома:	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
В детском саду:	
Прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.45
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность	8.45 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 - 11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00

Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.45
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.45 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 - 18.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30 - 19.00 до 19.00
<i>Дома:</i>	
Ужин	18.15 - 18.45
Прогулка	18.45 - 19.45
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.45 - 20.30
Ночной сон	20.30 - 6.30 (7.30)