

**Режим дня дитини – це правильний розподіл у часі та вірна послідовність у задоволені основних фізіологічних потреб організму дитини: сон, приймання їжі, спілкування із зовнішнім світом.**

**Режим – основа біоритмів у діяльності організму, що сприяють нормальному функціонуванню внутрішніх органів.**

**Правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан дитини, охороняє нервову систему від перевтоми, складає гарні умови для фізичного та психічного розвитку дитини.**

**При складанні режиму дня враховуються вікові та індивідуальні особливості дитини. Переводити малюка на наступний віковий режим слід поступово, якщо він фізіологічно вже підготовлений до цього переходу.**

**Батьки мають знати, що у дитячому садку режим дня будується відповідно до віку дітей, тому вдома у вихідні, у святкові дні або під час хвороби дитини важливо дотримуватись цього ж режиму дня – це є умовою збереження здоров’я дитини.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форми організації життєдіяльності дітей** | **Тривалість, години (ранній-старший дошкільний вік)** |
| **Прийом дітей, їх огляд. Ранкова гімнастика. Ігри, спілкування. Індивідуальна робота з дітьми. Самостійно-пізнавальна, комунікативна діяльність дітей. Міні-заняття.** | **07:30–08:50**/Files/images/ргнпгн.png |
| **Підготовка до сніданку, сніданок (індивідуальна робота з дітьми).** | **08:50 – 09:15**/Files/images/орпго.jpeg |
| **Підготовка до організованої навчально-розвивальної діяльності, самостійна діяльність дітей в розвивальних центрах, ігри. Робота практичного психолога.** | **09:15–09:30**/Files/images/images.jpegьтбюль.jpeg |
| **Організована навчально-розвивальна діяльність (групові, підгрупові, індивідуально-групові, індивідуальні заняття).** | **09:30–11:45**/Files/images/images.jpegмит.jpeg |
| **Підготовка до прогулянки, прогулянка (самостійно-пізнавальна, комунікативна, ігрова діяльність дітей, спілкування). Повернення з прогулянки.** | **11:45–12:20**/Files/images/орпам.jpeg |
| **Підготовка до обіду, обід (індивідуальна робота з дітьми).** | **12:20–12:30/Files/images/bnhj.jpeg** |
| **Підготовка до сну, сон (індивідуальна робота з дітьми)**. | **12:30–15:00**/Files/images/images.jpegлрма.jpeg |
| **Поступовий підйом дітей, гімнастика пробудження, оздоровчо-профілактичні заходи, загартувальні процедури (індивідуальна робота з дітьми). Спілкування.** | **15:00–15:20/Files/images/епнке.jpeg** |
| **Гурткова робота (підгрупова, індивідуально-групова, індивідуальна). Спілкування, розваги, самостійно-пізнавальна, комунікативна, ігрова діяльність** | **15:20–16:30**/Files/images/нгн.jpeg |
| **Підготовка до вечері, вечеря (індивідуальна робота з дітьми).** | **16:30–16:40**/Files/images/орма.jpeg |
| **Підготовка до прогулянки, прогулянка (самостійно-пізнавальна, комунікативна, ігрова діяльність, спілкування, індивідуальна робота з дітьми).** | **16:40–18:00**/Files/images/Deti32.gifhjguj.gif  |