

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

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

Одним из важных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Для этого нужно соблюдать несколько несложных правил:

- Стараться не спать до обеда, а вставать в 7-8 часов утра.
- Обеспечить полноценный завтрак до 9.00 и полноценный обед до 12.30, исключая сухой перекус.
- Обеспечить дневной сон дошкольнику так, как он привык в детском саду.
- 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" ребенка в условиях дома должен быть организован таким образом, чтобы был выдержан временной баланс: между свободной самостоятельной деятельностью детей и занятиями со взрослым.

Организация жизни детей	Средняя группа	4-5 лет
Подъем, игры, самостоятельная деятельность	7.00-7.50	
Утренняя гимнастика	7.50	
Завтрак	8.10	
Самостоятельная деятельность, игры	8.30-8.40	
Образовательная деятельность	9.00 – 9.20 / 9.30 – 9.50	
Второй завтрак	9.50	
Прогулка	10.00-11.45	
Обед	12.00	
Дневной сон.	12.30-15.00	
Полдник	15.20	
Самостоятельная деятельность, игры	15.40-16.10	
Прогулка	16.20-18.00	
Ужин	18-30	
Спокойные игры, гигиенич. процедуры	19.00-21.00	
Подготовка ко сну, сон	21.00	