

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

Одним из важных признаков воспитания в детском саду и дома является режим дня. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

Для этого нужно соблюдать несколько правил:

- Вставать в 7-8 часов, а не спать до обеда;
- Обеспечить полноценный завтрак до 9 часов и полноценный обед до 12 часов 30 минут, исключая сухой перекус;
- Обеспечить дневной сон так, как он привык в детском саду;
- Выполнение режима.

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» ребёнка в условиях дома должен быть организован таким образом, чтобы был выдержан временной баланс: между свободной самостоятельной деятельностью детей и занятиями со взрослым.

Примерный режим дня на холодный период для детей 3-4 лет дома

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Подъем, утренний туалет	7.00 – 8.00
2.	Завтрак	8.00 - 8.25
3.	Игры, самостоятельная деятельность	8.25 - 8.40
4.	Организованная образовательная деятельность (занятия)	8.40 – 9.20
5.	Прогулка	9.30 -11.25
6.	Обед	11.30 – 12.00
7.	Дневной сон	12.00 - 15.00
8.	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры,	15.00 - 15.20
9.	Полдник	15.20 - 15.40
10.	Игры, самостоятельная деятельность	15.40 - 16.30
11.	Прогулка	16.30 – 18.30
12.	Возвращение с прогулки, спокойные игры	18.30 - 19.00
13.	Ужин	19.00 - 19.20
14.	Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.20 - 20.30
15.	Ночной сон	20.30 - 7.00