



Режим дня в детском саду

Основа здоровья и развития ребёнка



Почему режим дня так важен?



Чувство безопасности

Создаёт у детей ощущение стабильности и предсказуемости окружающего мира



Формирование привычек

Помогает развивать полезные навыки и самоконтроль в естественной среде



Снижение стресса

Делает день комфортным и понятным для детской психики



Свежий воздух и движение

Залог здоровья и гармоничного
развития

Ежедневные прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет детей
и способствуют их физическому развитию

Ключевые элементы режима дня



Приём и адаптация

Тёплое приветствие, завтрак и мягкое включение в дневную активность помогают детям комфортно начать день



Обучение и творчество

Развивающие занятия стимулируют мышление, мелкую моторику и творческие способности малышей



Прогулки на воздухе

Физическая активность и исследование окружающего мира развивают координацию и любознательность



Отдых и восстановление

Дневной сон восстанавливает силы и поддерживает эмоциональное равновесие детей



Питание и гигиена

Регулярные приёмы пищи и гигиенические процедуры формируют навыки самообслуживания

Пример расписания детского сада

Рабочий день: 7:30–17:00





Режим дня и развитие ребёнка



Когнитивное развитие

Структурированные занятия стимулируют мышление и интеллектуальные способности



Физическое здоровье

Активность укрепляет организм и развивает координацию движений



Эмоциональная стабильность

Отдых способствует концентрации внимания и душевному равновесию



Навыки самообслуживания

Ритуалы помогают освоить важные жизненные умения

Гигиена — неотъемлемая часть режима

Ежедневные гигиенические процедуры формируют у детей понимание важности заботы о своём здоровье и создают основу для здорового образа жизни



Гибкость режима

Адаптация под потребности детей



Индивидуальный подход

Учёт особенностей характера и настроения каждого ребёнка



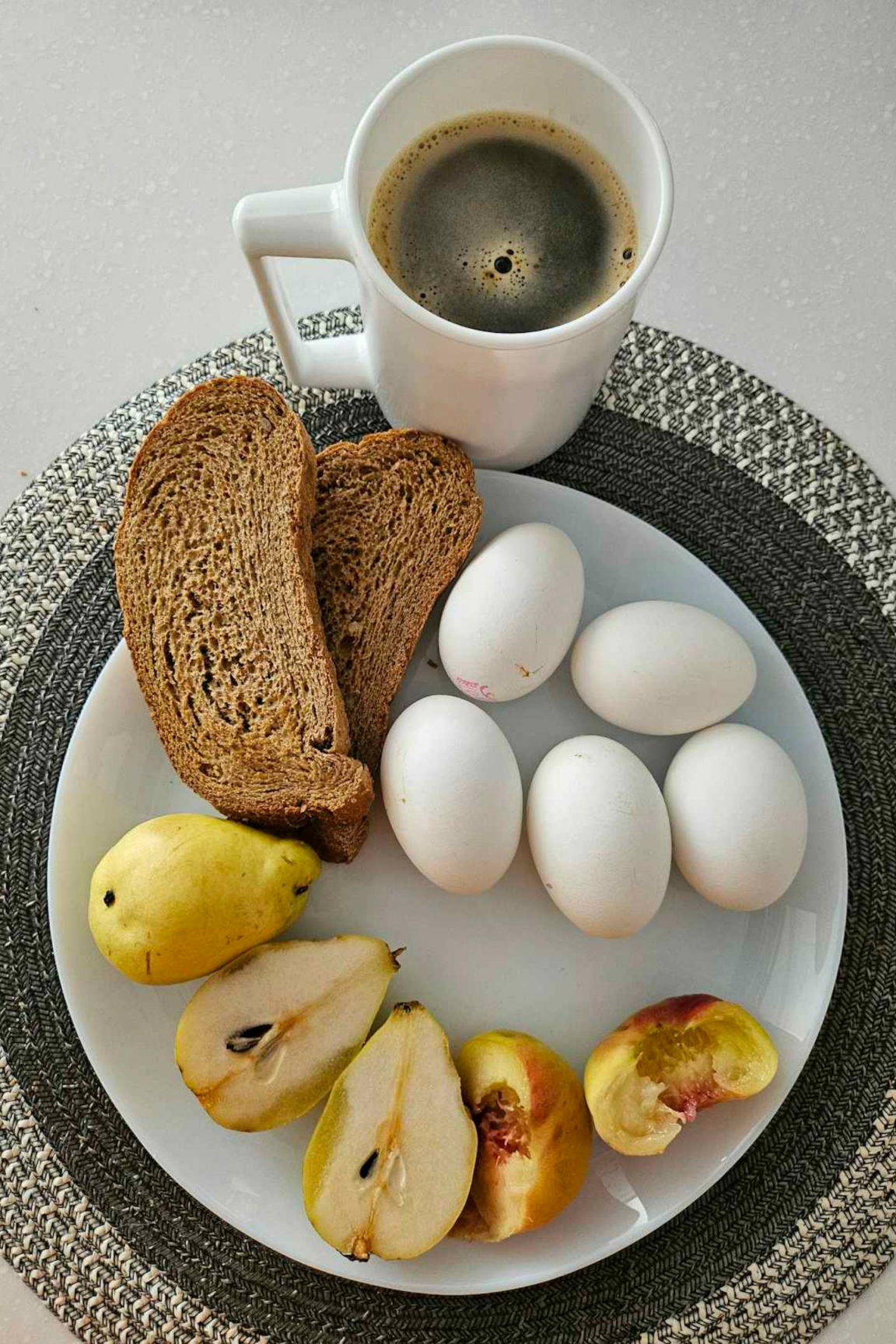
Ситуативные изменения

Возможность продлить или сократить занятия по необходимости



Детский ритм

Следование естественным потребностям — основа успешного воспитания



Советы для родителей

Как поддержать режим дома

01

Утренняя подготовка

Ранний подъём и полноценный завтрак создают хорошее настроение на весь день

02

Постоянство расписания

Стабильное время сна и бодрствования помогает адаптации к садику

03

Развивающие активности

Совместные игры и чтение укрепляют навыки и семейную связь

04

Закрепление привычек

Поддержка гигиенических и пищевых навыков в домашних условиях



Режим дня

Фундамент счастливого детства

Уверенность и спокойствие

Дети чувствуют себя защищёнными в предсказуемой среде

Гармоничное развитие

Способствует всестороннему росту и успешной социализации

Радостные дни

Создаёт условия для продуктивного времени в детском саду