**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЕТЕЙ 1-2 ЛЕТ**

режим дня.

Дети второго года жизни распределяются по психофизиологическим особенностям на две подгруппы: первая — с 1 года до 1 года 6 месяцев; вторая — с 1 года 6 месяцев до 2 лет.

С учетом оптимальной продолжительности активного бодрствования и обеспечения необходимого по длительности сна детям каждой возрастной подгруппы рекомендуется свой режим.

Дети первой подгруппы спят днем два раза, а с 1 года 6 месяцев их переводят на один дневной сон. Ночной сон ребенка длится 10-11 часов.

Режимы составлены так, чтобы по возможности развести время бодрствования и сна каждой подгруппы (когда дети первой подгруппы спят, дети второй подгруппы бодрствуют, и наоборот). Необходимо рационально использовать время, отведенное для самостоятельной деятельности детей.

Небольшое число одновременно бодрствующих детей позволяет уделить внимание каждому ребенку, чаще общаться с ним, следить за его состоянием, поведением, настроением и воздействовать на детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Необходимо учить детей занимать себя, если взрослый занят с нуждающимся в его помощи малышом; помогать вовремя сменить вид деятельности; обеспечивать эмоционально положительное состояние детей в играх и других видах самостоятельной деятельности.

Для каждой возрастной подгруппы разработан режим для холодного и теплого времени года. В холодный период бодрствование детей первой подгруппы организуется в помещении.

Прогулка предусмотрена в вечернее время (с родителями). Дети второй подгруппы гуляют 1-2 раза в день (в зависимости от погодных условий).

В теплое время года жизнь детей всей группы организуется на специально оборудованном озелененном участке детского сада.

В помещении проводятся кормление, сон, гигиенические и оздоровительно-закаливающие процедуры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 год-1 год 6 мес. | 1 год 6 мес.-2 года |
| Подъем, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| Игра | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Самостоятельная деятельность | 8.30-9.30 | 8.30-9.20 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам) | — | 8.50-9.00-9.10 |
| Подготовка ко сну, 1-й сон | 9.30-12.00 | — |
| Подготовка к прогулке, прогулка | — | 9.10-11.20 |
| Возвращение с прогулки, игры | — | 11.20-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | — | 11.30-12.00 |
| Постепенный подъем, обед | 12.00-12.30 | — |
| Подготовка ко сну, сон | — | 12.00-15.00 |
| Самостоятельная деятельность | 12.30-14.30 | — |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам) | 13.00-13.10-13.20 | — |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам) | 13.50-14.00-14.10 | — |
| Подготовка ко сну, 2-й сон | 14.30-16.00 | — |
| Постепенный подъем, полдник | 16.00-16.30 | 15.00-15.20 |
| Самостоятельная деятельность | 16.30-18.20 | 15.20-16.30 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам) | — | 16.00-16.15-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | — | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | — | 18.00-18.20 |
| Подготовка к ужину, ужин | 18.20-18.40 | 18.20-18.40 |
| Самостоятельная деятельность | 18.40-19.00 | 18.40-19.00 |
| Прогулка | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) |

Примерный режим дня

в теплый период года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 год-1 год 6 мес. | 1 год 6 мес.-2 года |
| Подъем, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| Самостоятельная деятельность | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Прогулка, самостоятельная деятельность | 8.30-9.30 | 8.30-11.00 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)1 | — | 9.00-9.15-9.30 |
| Возвращение с прогулки, подготовка ко сну, 1-й сон | 9.30-12.00 | — |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед | — | 11.00-12.00 |
| Постепенный подъем, подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | — |
| Подготовка ко сну, сон | — | 12.00-15.00 |
| Прогулка, самостоятельная деятельность | 12.30-14.00 | — |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам) | 13.00-13.10-13.20 | — |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам) | 13.40-13.50-14.00 | — |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 14.00-14.30 | — |
| Подготовка ко сну, 2-й сон | 14.30-16.30 | — |
| Постепенный подъем, полдник | 16.30-17.00 | 15.00-15.20 |
| Прогулка, самостоятельная деятельность | 17.00-18.30 | 15.20-18.30 |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам) | — | 16.00-16.15-16.30 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 18.30-19.00 | 18.30-19.00 |
| Прогулка | 19.00-20.00 | 19.00-20.00 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00-20.30 | 20.00-20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) |

Перевод ребенка на режим второй подгруппы (с 1 года 6 месяцев) производится постепенно. Показателями для перевода являются: воз­растающая потребность в более длительном бодрствовании, изменения в поведении при укладывании, физическое развитие и состояние здоровья.

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с исполь­зованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21-22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15-16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является про­гулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой ве­ранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздейс­твию воды.

Вопрос о характере специальных закаливающих процедур должен решаться администрацией и медицинским персоналом дошкольного уч­реждения с учетом пожеланий родителей.