**Примерный распорядок дня**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Примерное время*** |
| Подъём, общение ребёнка с родителями,гигиенические процедуры, утренняя гимнастика.  Утренняя гимнастика  <https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY_ee4> | 7.30-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25-8.45 |
| Игры, самостоя­тельная деятель­ность детей | 8.45-9.00 |
| Совместные с родителями образовательные занятия. | 9.00-10.05 |
| Второй завтрак (витаминный) | 10.05-10.20 |
| Игры на воздухе (в комнате с открытыми окнами во дворе дома) | 10.20-11.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 11.40-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 |
| Подъем. Упражнения для профилактики плоскостопия, водные процедуры. | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.20-15.40 |
| Игры, самостоя­тельная и совместная с родителями деятельность. | 15.40-16.35 |
| Игры на воздухе ( в комнате с открытыми окнами или во дворе дома) | 16.35-17.30 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.30-18.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность. | 18.00-19.00 |
| Чтение родителями детям художественной литературы, рассматривание иллюстраций, беседа о прочитаном. | 19.00-1930 |
| Спокойные игры( мозаика, пазлы. конструктор, лото и т.д.) .Паужин. Подготовка ко сну. Сон. | 19.30-21.00 |



**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ :** *«Гуси»*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения

1. *«Гуси машут крыльями»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать *«вниз»*. Повторить 5 раз.

2. *«Гуси пьют воду»*. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. *«Гуси шипят»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести *«ш-ш-ш»*, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. *«Ворота»*. И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево, ноги выпрямить; 3—4— И. П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза *(каждый поворот)*.

5. *«Прыжки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

6. *«Гуси»* *(дыхательное упражнение)*. Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. И. п. – о. с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук *«с»*. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

