

Примерный режим и распорядок дня во всех возрастных группах **Обязательная часть (п. 35 ФОП ДО)**

Режим дня МБДОУ «Колосок» с. Уютное предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Основными компонентами режима в МБДОУ «Колосок» с. Уютное являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований, действующих СанПиН, условий реализации программы МБДОУ «Колосок» с. Уютное, потребностей участников образовательных отношений, с учетом сезонных изменений:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- индивидуальных особенностей ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее);

- в теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

При проведении режимных процессов МБДОУ «Колосок» с. Уютное придерживается следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);

- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;

- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;

- поощрение самостоятельности и активности;

- формирование культурно-гигиенических навыков;

- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;

- учет потребности детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- спокойный и доброжелательный тон общения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Для воспитанников, впервые поступивших в ДОУ, предполагается адаптационный режим с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Продолжительность ежедневных прогулок для детей до 7 лет, составляет не менее 3 часов в день.

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки, организованной в детском саду, сокращается.

При температуре плюс 10 °С и скорости ветра менее 4 м/с прием детей осуществляется на прогулочном участке.

Прогулки организуем 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – перед уходом детей домой, в теплый период прием детей осуществляется на прогулке.

**Требования и показатели
организации образовательного процесса и режима дня
(п.35.12 ФОП ДО)**

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрастные категории детей	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрастные категории детей	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года	12 часов
	4 - 7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрастные категории детей	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрастные категории детей	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Правильный распорядок дня (режим дня) – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

ДОУ работает в 10,5-часовом режиме, в соответствии с этим разработаны режимы дня во всех возрастных группах ДОУ. Они имеют свои особенности. Критериями разработки режимов дня были определены следующие:

1). возраст детей

- ранний возраст от 1,5 до 3 лет;
- младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет;
- средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет;
- старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет;

2). особенности групп детей

- группы общеразвивающей направленности;

– группы комбинированной направленности;

3). сезоны года

– учебный год с 01 сентября по 31 мая;

– летний оздоровительный период с 01 июня по 31 августа;

4). региональные особенности климата, погодных условий

– длительность светового дня;

– количество солнечных дней в году;

– особенности времён года;

– близость моря.

Примерные режимы дня в разных возрастных группах в разное время года представлены ниже в таблицах.

Примерные режимы дня с 01 сентября по 31 мая

В группах раннего возраста (1,5 – 3 года)

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры, индивидуальная работа	7.30 - 8.15
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.15 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.50
Активное бодрствование детей (самостоятельные игры, предметная деятельность)	8.50 - 9.00
Занятие 1 (в игровой форме первая подгруппа)	9.00 – 9.10
Активное бодрствование детей (самостоятельные игры, предметная деятельность)	9.10 – 9.40
Занятие 1 (в игровой форме вторая подгруппа)	9.40 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.05
Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	10.05- 11.50
Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.00 – 15.20
Игры, самостоятельная художественная деятельность	15.20 – 15.55
Подготовка к полднику, полдник	15.55 – 16.20
Чтение художественной литературы	16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00

В группах младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, утренняя гимнастика, игры, самостоятельная деятельность детей	07.30 – 08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15 – 08.50
Игры, самостоятельная деятельность	08.50 – 09.00
Занятия	09.00 – 09.50
Второй завтрак	09.50 – 10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.20
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.20 – 15.30
Игры, самостоятельная художественная деятельность, чтение	15.30 – 16.00

художественной литературы	
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00

В группах среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей, утренняя гимнастика, игры, самостоятельная деятельность детей на воздухе	07.30 – 08.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.10 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.50
Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
Занятия	09.00 – 09.50
Второй завтрак	09.50 – 10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 12.10
Подготовка к обеду. Обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.10 – 15.25
Игры, самостоятельная художественная деятельность (развивающие игры, используя образовательное пространство: «Школа маленького патриота», «Эколята – дошколята», «Путешествие по детскому саду», «Безопасное движение»)	15.25 – 15.45
Чтение художественной литературы	15.45 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00

В группах старшего дошкольного возраста Старшая группа (5-6 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей на открытом воздухе, утренняя гимнастика, игры, самостоятельная деятельность детей	07.30 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.50
Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
Занятия	09.00 – 09.25
Самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, (развивающие игры, используя образовательное пространство: «Школа маленького патриота», «Эколята – дошколята», «Путешествие по детскому саду», «Мир без опасности»)	09.25 – 09.50
Второй завтрак	09.50 – 10.10
Занятия	10.10 – 10.35
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с прогулки	10.35 – 12.30
Подготовка к обеду. Обед.	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 – 15.20
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.20 – 15.35
Занятия	15.35 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00

Подготовительная группа (6-7 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года	
Приём детей на открытом воздухе, утренняя гимнастика, игры, самостоятельная деятельность детей	07.30 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.40
Подготовка к занятиям	08.40 – 08.50
Занятия	08.50 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.20
Занятия	10.20 – 10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с прогулки	10.50 – 12.40
Подготовка к обеду. Обед.	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10 – 15.30
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, (развивающие игры, используя образовательное пространство: «Школа маленького патриота», «Эколята – дошколята», «Путешествие по детскому саду», «Мир без опасности»)	15.40 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00

Примерные режимы дня с 01 июня по 31 августа***в группах раннего возраста***

07.30 – 08.15	Приём детей на открытом воздухе, игры, утренняя гимнастика
08.15 – 08.40	Подготовка к завтраку, завтрак
08.40 – 11.15	Прогулка, игры, воздушные, солнечные ванны
11.15 – 11.35	Возвращение с прогулки, водные процедуры
11.35 – 12.10	Подготовка к обеду, обед
12.10 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.20	Подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.20 – 15.55	Игры, индивидуальная работа
15.55 – 16.25	Подготовка к полднику, уплотненный полдник
16.25 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка
17.30 – 18.00	Самостоятельная двигательная деятельность, игры
18.00	Уход детей домой

в дошкольных группах

07.30 - 08.10	Приём детей на открытом воздухе, игры, утренняя гимнастика
08.10 - 08.40	Подготовка к завтраку, завтрак
08.40 - 11.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные, солнечные процедуры
11.00 - 12.10	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12.10 - 12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.15	Подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.15 - 16.05	Игры, занятие, индивидуальная работа, самостоятельная художественная деятельность
16.05 - 16.25	Подготовка к полднику, полдник
16.25 - 18.00	Прогулка, игры, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность. Уход детей домой