

Режим дня

МКДОУ «Колташевский детский сад общеразвивающего вида»

Пребывание детей определяется организацией образовательной деятельности по возрастным группам и режимом дня воспитанников (включает в себя организованную и неорганизованную деятельность), режимом двигательной активности и системой оздоровительных мероприятий.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

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

Организация режима дня

Одно из ведущих мест в МКДОУ принадлежит режиму дня. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование, прием пищи, время прогулок.

Правильный режим является неременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

При проведении режимных процессов выполняются следующие правила:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, питание).
 2. 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.
 - Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется МКДОУ в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Прогулки проводятся 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часов, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 3 до 7 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

Организация режима дня проводится в каждой возрастной группе с учетом теплого и холодного периода года.

Режим дня (холодный период)



Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 «Колташевский детский сад
 общеразвивающего вида»
 Г.В. Коробейникова
 Приказ № 93 от 30.08.2019 г.

	Младшая группа с 3- 4 лет	Средняя группа с 4-5 лет	Старшая группа с 5-6 лет	Подготовительная группа с 6-8 лет
Прием детей, осмотр, совместная и самостоятельная деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.25
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.25-8.35
Завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.35-8.50
Свободная самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
НОД* (см. расписание НОД)	9.00 – 9.45	9.00-10.00	9.00-10.20.	9.00-10.50
Второй завтрак <i>(рекомендуемое время приема пищи)</i>	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.
Свободная самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	9.45-10.10.	10.00-10.10	10.20-10.30	10.50-11.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.40	10.10-11.50.	10.30-12.00	11.00-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40-11.50	11.50-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20
Обед	11.50-12.10	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры.	12.10-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Сон	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Подъем, гигиенические процедуры, гимнастика после сна.	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-16.00	15.30-16.00
НОД (см. расписание НОД) развлечения, досуги	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30.
Подготовка к прогулке	16.20-16.30	16.20-16.30	16.25-16.35	16.30-16.40
Прогулка, работа с родителями, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00

Режим дня (теплый период)



Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 «Колташевский детский сад
 общеразвивающего вида»
 Г.В. Коробейникова
 Приказ № 93 от 30.08.2019 г.

	Младшая группа с 3- 4 лет	Средняя группа с 4-5 лет	Старшая группа с 5-6 лет	Подготовительная группа с 6-8 лет
Прием детей, осмотр, совместная и самостоятельная деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.25
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.25-8.35
Завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.35-8.50
Свободная самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40-9.30	8.40-9.30	8.40-9.30	8.50-9.30
НОД (см. расписание НОД) по физическому и музыкальному развитию на воздухе, развлечения, спортивные игры, праздники	9.30 – 9.45	9.30-9.50	9.30-9.55	9.30-10.00
Второй завтрак <i>(рекомендуемое время приема пищи)</i>	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.	10.30.-11.00.
Прогулка Свободная самостоятельная деятельность, Игры, наблюдения, воздушные, водные процедуры	9.45 -11.40	9.50-11.50	9.55-12.00	10.00-12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.40-11.50	11.50-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20
Обед	11.50-12.10	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры.	12.10-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Сон	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Подъем, гигиенические процедуры, гимнастика после сна.	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Свободная самостоятельная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке,	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10
Прогулка Игры, самостоятельная и организованная деятельность, уход детей домой	16.10-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00