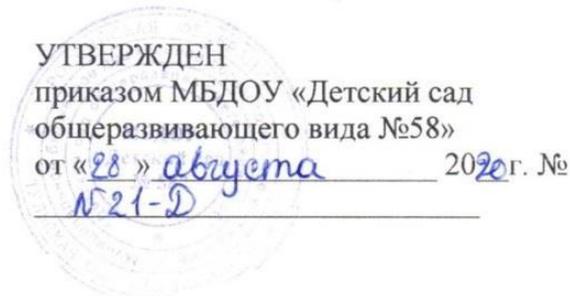


РЕКОМЕНДОВАН
к принятию
Педагогическим Советом
протоколом № 3
от «28» августа 2020 г.



Мотивированное мнение
Родительского комитета
УЧТЕНО
протоколом № 2
от «28» августа 2020 г.
Председатель Бурдича М.В.

**Режим дня воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад
общеразвивающего вида №58»
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка.

Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей

Организация жизни и деятельности детей строится в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Одно из ведущих мест, среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка принадлежит рациональному режиму.

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Основным

принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня детей в соответствии с возрастными особенностями включает следующие элементы:

- продолжительность и кратность сна;
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- воспитательная и образовательная деятельность;
- игровая и самостоятельная деятельность;
- режим питания.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

При нарушении режима дня работоспособность быстро снижается, появляется утомление. Постоянная усталость создает условия возникновения новых и прогрессирования уже имеющихся заболеваний.

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 дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

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

Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Сон важнейший компонент физического и психического равновесия ребенка, нарушение которого не должно допускаться. Продолжительность дневного сна соответствует возрастным особенностям детей.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 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.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Возраст детей	1-1,5 лет	2 – 3 лет	3 – 5 лет	5 - 7лет
Продолжительность сна	3,5часа	3 часа	2,5 часа	2 часа

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

Для детей от 2 до 3 лет образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня. В теплое время года образовательная деятельность осуществляется на участке во время прогулки.

Организация образовательной деятельности при 10-ти часовом пребывании детей в ДОУ занимает от 6 часов 30 мин до 7 часов 42 мин.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Питание в дошкольном учреждении 4-х разовое. Питание удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

При организации питания детей и составления примерного десятидневного меню руководствуемся рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания санитарных правил, с учетом возраста детей и времени их пребывания в дошкольном учреждении. Для детей оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов. При организации питания детей, соблюдаются требования санитарных правил к условиям хранения пищевых продуктов, приготовлению и реализации блюд и кулинарных изделий, к составлению меню (для организации питания детей разного возраста), кратности приема пищи, организации питьевого режима.

Кратность приема пищи определена пребыванием детей и режимом работы групп (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает 50% общего времени реализуемой образовательной программы.

Домашние задания воспитанникам ДОО не задают.

В летний период времени проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, в также увеличивается продолжительность прогулок.

Режим дня воспитанников на холодный период

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы групп – 11 часов

График работы ДОУ: 6.30-17.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6 ³⁰ –8 ⁰⁰
Утренняя гимнастика, дежурство.	8 ⁰⁰ – 8 ³⁰
Подготовка к завтраку.	8 ⁰⁰ – 8 ³⁰
Завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰
Игры, подготовка к занятиям.	8 ⁴⁰ – 9 ⁰⁰
Непрерывная образовательная деятельность	9 ⁰⁰ – 10 ²⁰ 11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰
Второй завтрак	10 ³⁰ -11 ⁰⁰
Подготовка к прогулке, прогулка.	9 ³⁰ - 12 ³⁰
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.	11 ²⁰ -12 ⁰⁰
Обед.	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
Дневной сон.	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
Подъем, закаливающие процедуры, игры, подготовка к полднику	15 ⁰⁰ -15 ³⁰
Уплотненный полдник	15 ⁴⁰ -16 ¹⁰
Непрерывная образовательная деятельность в первой младшей группе, в старшей группе и подготовительной группе	15 ¹⁰ -15 ⁴⁰
Игры, труд, самостоятельная деятельность.	16 ⁰⁰ -16 ³⁰
Прогулка, уход детей домой.	16 ³⁰ -18 ³⁰

**Режим дня воспитанников на холодный период года
в группе общеразвивающей направленности
от 2 до 3 лет**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 7.30-18.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	Время
Прием, осмотр, игры.	7.30-8.00
Утренняя гимнастика, дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	11.20-11.35
Обед	11.35-12.00
Дневной сон.	12.00-15.00
Подъем, закаливающие процедуры, игры, подготовка к занятию, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику, дежурство, КГН	15.00-16.00
Уплотненный полдник	15.40-16.00
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.00-16.30
Прогулка, уход детей домой.	16.30-18.30

**Режим дня воспитанников на холодный
период года
в группе общеразвивающей направленности
от 3 до 4 лет**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 7.30-18.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6.30-8.00
Утренняя гимнастика, дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40 (четверг); 9.40-9.55 (пятница); 9.30-9.45 (понедельник-среда)
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.40-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	12.00-12.15
Обед	12.15-12.35
Дневной сон.	12.35-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, подготовка к полднику, дежурство, самостоятельная деятельность, КГН	15.15-15.30
Уплотненный полдник	15.45-16.10
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.10-16.40
Прогулка, уход детей домой.	16.40-17.30

**Режим дня воспитанников
на холодный период года
в группе общеразвивающей направленности
от 4 до 5 лет «А»**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 6.30-17.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6.30-8.00
Дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20 9.30-9.50 (понедельник, среда, четверг); 9.55-10.15 (вторник); 10.05-10.25 (пятница)
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.50-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	12.00-12.15
Обед	12.15-12.45
Дневной сон.	12.45-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, подготовка к полднику, дежурство, КГН, самостоятельная деятельность	15.15-15.40
Уплотненный полдник	15.50-16.10
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.10-16.20
Прогулка, уход детей домой.	16.20-17.30

**Режим дня воспитанников
на холодный период года
в группе общеразвивающей направленности
от 4 до 5 лет «Б»**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 7.30-18.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6.30-8.00
Дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20 9.30-9.50 (вторник); 9.55-10.15 (понедельник, среда, четверг); 10.35-10.55 (пятница)
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.50-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	12.00-12.15
Обед	12.15-12.45
Дневной сон.	12.45-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, подготовка к полднику, дежурство, КГН, самостоятельная деятельность	15.15-15.40
Уплотненный полдник	15.50-16.10
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.10-16.20
Прогулка, уход детей домой.	16.20-17.30

**Режим дня воспитанников на
холодный период года
в группе общеразвивающей
направленности от 5 до 6 лет**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 6.30-17.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	7.30-8.00
Дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20 (понедельник-пятница) 10.25-10.50 (понедельник, вторник, четверг) 11.35-12.00 (среда)
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	9.55-12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	12.20-12.30
Обед	12.30-12.50
Дневной сон.	12.50-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.10
Непрерывная образовательная деятельность	15.10-15.35 (понедельник, среда, четверг)
Игры, подготовка к полднику, дежурство, КГН, самостоятельная деятельность	15.35-15.45
Уплотненный полдник	15.55-16.15
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.15-16.40
Прогулка, уход детей домой.	16.40-17.30

**Режим дня воспитанников на
холодный период года
в группе общеразвивающей направленности
от 6 до 7 лет**

Режим работы – пятидневный

Продолжительность работы – 11 часов

График работы: 6.30-17.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 2 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6.30-8.00
Дежурство, игры, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Завтрак	8.40-9.00
Игры, подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность.	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.30 (понедельник-пятница) 9.40-10.10 (вторник) 11.30-12.00 (понедельник, вторник, четверг, пятница) 10.55-11.25 (среда)
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.10-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство, КГН	12.30-12.40
Обед	12.40-13.00
Дневной сон.	13.00-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.10
Непрерывная образовательная деятельность	15.10-15.40 (понедельник, среда, четверг)
Игры, подготовка к полднику, дежурство, КГН, самостоятельная деятельность	15.40-15.50
Уплотненный полдник	16.00-16.20
Игры, труд, самостоятельная деятельность	16.20-16.40
Прогулка, уход детей домой.	16.40-17.30

