

## РЕЖИМ ДНЯ

Психофизиологическое состояние ребёнка в течение дня зависит от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, грамотно организованного бодрствования, соблюдения определённой последовательности их чередования.

### Режим дня

- является основой нормального развития и правильного воспитания маленького ребёнка;
- способствует нормальному функционированию организма;
- является основным условием своевременного и правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию (СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. № 26).

Режим пребывания детей в МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай представляет собой описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривает лично ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности (самостоятельной, игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, двигательной, восприятие художественной литературы, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование).

Подходы к планированию образовательной деятельности МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай учитывают положения и принципы действующих нормативных правовых актов, регламентирующих организацию образовательного процесса в РФ.

Организованная образовательная деятельность (ООД) организовывается в первой половине дня. При организации образовательного процесса соблюдаются санитарно-гигиенические требования, касающиеся как продолжительности непосредственной образовательной деятельности, так и общего количества таких занятий.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности:

- для детей от 1 до 2 лет – 8 – 10 мин,
- для детей от 2 до 3 лет – 8 – 10 мин,
- 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,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

- для детей от 1 до 2 лет – 16 мин,
- для детей от 2 до 3 лет – 16 мин,
- для детей от 3 до 4 лет не превышает 30 минут,



для детей от 4 до 5 лет не превышает 40 минут,  
для детей от 5 до 6 лет не превышает 45 минут,  
для детей от 6 до 7 лет – 1,5 часа.

Продолжительность образовательной деятельности во второй половине дня:

для детей от 1 до 2 лет – 10 мин,  
для детей от 2 до 3 лет – 10 мин,  
для детей от 3 до 4 лет – 15 мин,  
для детей от 4 до 5 лет – 20 мин,  
для детей от 5 до 6 лет – 25 мин,  
для детей от 6 до 7 лет – 30 мин.

На занятия физической культурой в обязательном порядке отводится 3 условных часа в неделю (в каждой возрастной группе), при этом одно занятие в неделю проводится на свежем воздухе (при благоприятных погодных условиях).

На дневной сон ежедневно отводится 2 – 2,5 часа, на прогулку – до 3 – 4 часов, на самостоятельную деятельность – не менее 3 часов.

При проведении занятий статического характера обязательно включаются в их структуру элементы двигательной активности.

### **Прогулка**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они имеют возможность удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

### **Воспитатель**

- не имеет право сокращать время прогулок;
- обеспечивает достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня;
- способствует формированию навыков самообслуживания, умения аккуратно складывать одежду в определенном порядке с целью помочь детям собираться быстрее и увеличить время пребывания на свежем воздухе;
- организует прогулку.

Прогулка состоит из следующих частей:

- самостоятельная двигательная активность – 35% времени прогулки;
- самостоятельная познавательная активность – 50%;
- совместная деятельность взрослого с детьми (двигательная активность и игра) – 50%.

Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения детского сада.

### **Ежедневное чтение**

В режиме дня выделено постоянное время ежедневного чтения детям. В круг чтения входят:

- художественная литература;
- познавательные книги;
- детские иллюстрированные энциклопедии;

- рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран.

### **Дневной сон**

Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют

- разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования;
- спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну;
- спокойная, тихая обстановка в помещении, где спят дети;
- постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение.



## РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Режимные моменты	Время
Прием детей, свободная игра	7:00 – 8:00
Подготовка к завтраку, завтрак	7:30 – 8:30
Самостоятельная деятельность	8:30 – 9:20
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	9:00 – 9:15 – 9:30
Подготовка к прогулке, прогулка	9:20 – 11:00
Второй завтрак	9:50 – 10:00
Возвращение с прогулки, игры	11:00 – 11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30 – 12:00
Подготовка ко сну, дневной сон	12:00 – 15:00
Постепенный подъем, полдник	15:00 – 15:30
Самостоятельная деятельность	15:30 – 16:30
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	16:00 – 16:15 – 16:30
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность	18:00 – 18:20
Подготовка к ужину, ужин	18:20 – 18:40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18:40 – 19:00

## РЕЖИМ ДНЯ ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Режимные моменты	Время
Прием детей в детский сад, свободная игра	7:00 – 8:00
Подготовка к завтраку, завтрак	8:00 – 8:20
Самостоятельная деятельность	8:20 – 9:00
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	9:00 – 9:15 – 9:30
Подготовка к прогулке, прогулка	9:25 – 11:20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11:20 – 11:45
Обед	11:45 – 12:20
Подготовка ко сну	12:20 – 12:30
Дневной сон	13:30 – 15:00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:25
Самостоятельная деятельность	15:25 – 16:15
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	15:45 – 16:00 – 16:15
Подготовка к прогулке	16:15 – 16:30
Прогулка	16:30 – 17:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	17:30 – 18:00
Ужин	18:00 – 18:30
Чтение художественной литературы	18:30 – 18:40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18:40 – 19:00

## РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7:00 – 8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 9:00
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	9:00 – 10:00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10:00 – 12:00
Возвращение с прогулки, игры	12:00 – 12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20 – 12:50
Подготовка ко сну, дневной сон	12:50 – 15:00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15:00 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:50
Игра, самостоятельная деятельность детей	15:50 – 16:20
Чтение художественной литературы	16:20 – 16:35
Подготовка к прогулке, прогулка	16:35 – 17:50
Возвращение с прогулки, игры	17:50 – 18:15
Подготовка к ужину, ужин	18:15 – 18:45
Игры, уход детей домой	18:45 – 19:00

## РЕЖИМ ДНЯ СРЕДНЯЯ ГРУППА

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7:00 – 8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 8:40
Игры, подготовка к занятиям	8:40 – 9:00
Организованная образовательная деятельность (общая продолжительность, включая перерывы)	9:00 – 10:20
Второй завтрак	10:25 – 10:35
Подготовка к прогулке, прогулка	10:35 – 12:15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12:15 – 12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30 – 13:00
Подготовка ко сну, дневной сон	13:00 – 15:00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность	15:30 – 16:15
Чтение художественной литературы	16:15 – 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка,	16:30 – 17:50
Возвращение с прогулки, игры	17:50 – 18:15
Подготовка к ужину, ужин	18:15 – 18:45
Игры, уход детей домой	18:45 – 19:00

## РЕЖИМ ДНЯ СТАРШАЯ ГРУППА

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 – 8:55
Игра, самостоятельная деятельность	8:55 – 9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00 – 9:25
	9:35 – 10:00
	10:10 – 10:35
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10:35 – 12:25
Возвращение с прогулки, игры	12:25 – 12:40
Подготовка к обеду, обед	12:40 – 13:10
Подготовка ко сну, дневной сон	13:10 – 15:00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры	15:00 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:40 – 16:20
Чтение художественной литературы	16:20 – 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:40 – 18:00
Возвращение с прогулки, игры	18:00 – 18:20
Подготовка к ужину, ужин	18:20 – 18:45
Игры, уход детей домой	18:45 – 19:00



## РЕЖИМ ДНЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7:00 – 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 – 8:50
Игры	8:50 – 9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00 – 9:30
	9:40 – 10:10
	10:20 – 10:50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	10:50 – 12:35
Возвращение с прогулки, игры	12:35 – 12:45
Подготовка к обеду, обед	12:45 – 13:15
Подготовка ко сну, дневной сон	13:15 – 15:00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15:00 – 15:25
Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:40 – 16:20
Чтение художественной литературы	16:20 – 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:40 – 18:00
Возвращение с прогулки, игры	18:00 – 18:20
Подготовка к ужину, ужин	18:20 – 18:45
Игры, уход детей домой	18:45 – 19:00