



Режим и распорядок дня

(разновозрастная группа общеразвивающей направленности для детей 4-6 лет)

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня ДОУ гибкий, однако, неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима ДОУ предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СанПиН 2.4.3648-20.

Режим дня в ДОУ строится с учётом сезонных изменений.

В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

РЕЖИМ ДНЯ
(холодный период времени с 01.09.-31.05.)

Содержание	разновозрастная группа ОПН для детей 4-6 лет	
	дети 4-5 лет	дети 5-6 лет
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена), индивидуальная работа педагога с детьми	7.00-8.00	7.00-8.00
Проведение утренней зарядки	8.00-8.10	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	8.10-8.30	8.10-8.30
Завтрак, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятиям, личная гигиена)	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (между занятиями перерыв не менее 10 минут)	9.00-9.50	9.00-10.00
Самостоятельная деятельность детей (игры)	9.50-10.10	10.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	10.20-10.30	10.20-10.30
Прогулка 1 - совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности (наблюдение, труд, игры); - индивидуальная работа педагога с детьми; - самостоятельная деятельность детей (игры)	10.30-11.40	10.30-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00
Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	12.00-12.20	12.00-12.20
Подготовка детей ко сну, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	12.20-12.30	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, корригирующая гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, индивидуальная работа педагога с детьми, подготовка к полднику	15.00-15.30	15.00-15.30
Полдник, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	15.30-15.45	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятию)	–	15.45-15.50
Занятия в группах старшего дошкольного возраста	–	15.50-16.15
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, индивидуальная работа педагога с детьми	15.45-16.20	16.15-16.20
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	16.20-16.30	16.20-16.30
Прогулка 2 - совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности (наблюдение, труд, игры); - индивидуальная работа педагога с детьми; - самостоятельная деятельность детей (игры)	16.30-18.20	16.30-18.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена),	18.20-18.30	18.20-18.30
Ужин, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	18.30-18.50	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность детей (игры), индивидуальная работа педагога с детьми, уход детей домой	18.50-19.00	18.50-19.00

РЕЖИМ ДНЯ
(теплый период времени с 01.06. по 31.08.)

Содержание	разновозрастная группа ОРН для детей 4-6 лет	
	дети 4-5 лет	дети 5-6 лет
Осмотр летней площадки, прием детей на открытом воздухе, совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности игры (беседы, игры), самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), индивидуальная работа педагога с детьми	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя зарядка на открытом воздухе	8.00-8.10	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	8.10-8.30	8.10-8.30
Завтрак, работа по формированию культурно – гигиенических навыков и культуры питания	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к занятию (по расписанию занятий) / подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	8.50-9.00	8.50-9.00
Прогулка 1: - занятие по физическому развитию - совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности - самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.00-10.20	9.00-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30
Прогулка 1: Совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, индивидуальная работа педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей (игры)	10.30-11.40	10.30-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00
Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	12.00-12.20	12.00-12.20
Подготовка детей ко сну, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.20-12.30	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, корригирующая гимнастика, совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), индивидуальная работа с детьми, подготовка к полднику	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	15.20-15.40	15.20-15.40
Совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	16.00-16.15	16.05-16.15
Прогулка 2: - совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, - индивидуальная работа педагога с детьми, - самостоятельная деятельность детей (игры)	16.15-18.15	16.15-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (личная гигиена), подготовка к ужину	18.15-18.30	18.15-18.30
Ужин, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	18.30-18.45	18.30-18.45
Совместная деятельность детей с педагогом, с другими детьми в различных видах детской деятельности, самостоятельная деятельность детей (игры на открытом воздухе), уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00