

Режим дня МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка»

Режим является важнейшим условием успешного развития ребенка дошкольного возраста. Под режимом мы понимаем научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима (питания, сна, игр, занятий, прогулок) у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому.

Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка и на протекание всех физиологических процессов в организме.

Требования к режиму дня определяются психофизиологическими особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основные требования к режиму дня дошкольников:

- учет возрастных особенностей детей;
- постоянство режима
- учет времени года (в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе)

В дошкольном учреждении 12-часовой режим работы и режим кратковременного пребывания детей в группе 3,5 часа, Режимы дня рассчитаны на каждый возрастной период.

В ДОУ организуются каникулы, во время которых в дошкольном учреждении проводится Неделя здоровья. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивается продолжительность прогулок.

Продолжительность каникул в 2021-2022 учебном году

Возрастные группы	Продолжительность учебного года	Начало и окончание учебного года
Осенние	01.11.2021 - 05.11.2021	5 дней
Зимние	27.12.2021 - 09.01.2022	14 дней
Весенние	21.03.2022 - 25.03.2022	5 дней
Летние	01.06.2022 - 31.08.2022	92 дня

Образовательная деятельность в дошкольном учреждении организована в режиме педагогики оздоровления, разработанная целостная модель оздоровления детей дошкольного возраста, состоящая из широкого спектра инновационных здоровьесберегающих технологий, учитывающая средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы является фундаментом организации воспитательно-образовательного процесса.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, составляет в среднем 4-5 часов, не менее 40% этого времени предоставляется для свободного выбора ребенком рода занятий (игры, общение, двигательная активность и

т.д.) на основе учебного плана.

Ежедневно проводимые прогулки составляет не менее 4-4,5 часа, из них 2 часа в утренние часы и 2 часа в вечернее время. Общая продолжительность сна ребенка-дошкольника составляет 2 – 2,5 часа в зависимости от возраста детей.

В период каникул и увеличивается время пребывания на воздухе, где организовываются подвижные игры, спортивные соревнования, экскурсии, походы, больше отводится времени творческой деятельности детей.

Приемы пищи и личная гигиена являются обязательными компонентами режима детей. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи, грамотное распределение количества и качества пищи по приемам. Дошкольники принимают пищу 4 раза в день с интервалом в 3,5-4 часа.

Построение режима дня дошкольников зависит также от времени года. В весенне-летний период увеличивается время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов и самостоятельную деятельность детей в игровых центрах, увеличивается время прогулок.

**РЕЖИМ ДНЯ
летний период года**

Режимные процессы	Возраст детей		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Прием детей	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя зарядка (пробежка)	8.00-8.10	8.00 – 8.15	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.45	8.15 – 8.45	8.20 – 8.45
Художественно-творческая деятельность	9.00 – 9.30	9.00 – 9.50	9.00 – 10.15
Динамическая пауза	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.15	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.30 – 11.35	9.50 – 11.45	10.15 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	11.45 – 12.35	12.15 – 13.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.35 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, закаливание	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, прогулка	15.30 – 16.40	15.30 – 16.45	15.30 – 16.50
Динамическая пауза	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.00	16.45 – 17.10	16.50 – 17.10
Прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00	17.10 – 19.00	17.10 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ
осенне-весенний
период года**

Режимные процессы	Возраст детей		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Прием детей	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10

Утренняя зарядка	8.00 – 8.10	8.00 – 8.20	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	8.25 – 8.45	8.25 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.45 – 8.55	8.45 – 8.55	8.50 – 8.55
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Динамическая пауза	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.10 – 11.35	10.30 – 11.45	11.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	11.35 – 12.10	11.45 – 12.35	12.15 – 13.00
Дневной сон	12.10 – 15.00	12.35 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, закаливание	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Совместная деятельность педагога с детьми, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.30 – 16.40	15.30 – 16.45	15.30 – 16.50
Динамическая пауза	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.00	16.45 – 17.15	16.50 – 17.15
Прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00	17.15 – 19.00	17.15 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
зимний период года

Режимные процессы	Возраст детей		
	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Прием детей	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10
Утренняя зарядка	8.00 – 8.10	8.00 – 8.20	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	8.25 – 8.45	8.25 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.45 – 8.55	8.45 – 8.55	8.50 – 8.55
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 10.00	9.00 – 10.30	9.00 – 11.00
Динамическая пауза	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.10 – 11.35	10.30 – 11.45	11.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	11.35 – 12.10	11.45 – 12.35	12.15 – 13.00
Дневной сон	12.10 – 15.00	12.35 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, закаливание	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Совместная деятельность педагога с обучающимися, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.30 – 16.40	15.30 – 16.45	15.30 – 16.50
Динамическая пауза	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.00	16.45 – 17.15	16.50 – 17.15
Прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00	17.15 – 19.00	17.15 – 19.00

Режим дня группы кратковременного пребывания на холодный период

Режимные моменты		Время	
Приём детей, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельности	Приём детей, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельности	8.00-8.30	15.00-15.10
Утренняя гимнастика	Организованная образовательная деятельность с детьми	8.30-8.40	15.10.-15.25
Формирование культурно гигиенических навыков (подготовка к завтраку)	Полдник	8.40-8.45	15.25.-15.45
Завтрак	Игры ролевые, дидактические	8.40-8.55	15.45-16.30
Игры, совместная и самостоятельная деятельности	Ужин	8.55- 9.50	16.30-16.50
Формирование культурно гигиенических навыков	Игры, самостоятельная деятельность в центрах активности	9.50-10.00	16.55-17.30
Игры, подготовка к прогулке, совместная и самостоятельная деятельности, выход на прогулку. Уход домой .	Прогулка, уход домой	10.00–11.30	17.30-18.30

Режим дня группы кратковременного пребывания на летний период

Режимные моменты		Время	
Приём детей, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельности	Приём детей, осмотр, игры, совместная и самостоятельная деятельности	8.00-8.30	15.00-15.10
Утренняя гимнастика	Организованная образовательная деятельность с детьми	8.30-8.40	15.10.-15.25
Формирование культурно гигиенических навыков (подготовка к завтраку)	Полдник	8.40-8.45	15.25.-15.45
Завтрак	Игры ролевые, дидактические	8.40-8.55	15.45-16.30
Игры, совместная и самостоятельная деятельности	Ужин	8.55- 9.50	16.30-16.50
Формирование культурно гигиенических навыков	Игры, самостоятельная деятельность в центрах активности	9.50-10.00	16.55-17.30
Игры, подготовка к прогулке, совместная и самостоятельная деятельности, выход на прогулку. Уход домой .	Прогулка, уход домой	10.00–11.30	17.30-18.30