

Режим пребывания детей в образовательном учреждении (ежедневная организация жизни и деятельности детей)
Возраст: 2-3 года

Время	Содержание деятельности						Характер деятельности
7.00 – 8.20	Приём детей, осмотр, общение, самостоятельная деятельность						Самостоятельная деятельность
8.00 – 8.15	Подготовка к завтраку						Образовательная деятельность в РМ
8.15 – 8.30	Завтрак						Присмотр и уход
8.30 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей по интересам, игры, общение						Самостоятельная деятельность
9.00– 10.00	понед	вторник		среда	четверг	пятница	НОД
НОД	9.00-9.10 9.20-9.50	9.00-9.10	16.10-17.00	9.00-9.10 16.10-16.20	11.10-11.45 16.10-17.00	9.00-9.10	16.10-16.20
10.00-10.10	Подготовка к прогулке						Присмотр и уход
10.10-11.40	Прогулка, возвращение с прогулки						Образовательная деятельность в РМ
11.40-11.50	Подготовка к обеду						Образовательная деятельность в РМ
11.50-12.15	Обед						Присмотр и уход
12.15-12.25	Подготовка ко сну						Образовательная деятельность в РМ
12.25-15.25	Дневной сон						Присмотр и уход
15.25-15.40	Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры						Образовательная деятельность в РМ
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник						Образовательная деятельность в РМ
16.00-16.10	Гигиенические процедуры, подготовка к НОД						Присмотр и уход
16.10-16.35	Организация образовательной деятельности						НОД
16.35-17.00	подготовка к ужину, ужин						Присмотр и уход
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей (малыми подгруппами) Подготовка ко II - прогулке, прогулка, взаимодействие с семьями						Образовательная деятельность в РМ Самостоятельная деятельность

Режим дня для детей 3–4 лет

Режимные моменты	Время	Всего минут	НОД	ОД в режимных моментах	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей	Присмотр и уход
Прием детей, игры	7.00–8.10	70		15	30	25	
Утренняя гимнастика	8.10–8.20	10		5	5		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.45	25		5	10		10
Игры	8.45–9.00	15		10	5		
НОД	9.00–9.40	40	30		10		
Игры	9.40–10.00	20		5	15		
Подготовка к прогулке	10.00–10.15	15		5	5		5
прогулка	10.15–11.50	95		30	45		20
Возвращение с прогулки	11.50–12.00	10		5	5		
Подготовка к обеду, обед	12.00–12.30	30		10	10		10
Подготовка ко сну, сон	12.30–15.00	150		–	–		150
Подъем, гимнастика после сна	15.00–15.15	15		5	5		5
Игры, трудовая деятельность	15.15–15.35	20		10	5		5
Подготовка к полднику, полдник	15.35–15.50	15			10		5
Игры	15.50–16.20	30		10	10		10
НОД	16.20 – 16.35	15	15				
Подготовка к ужину, ужин	16.35–16.55	20			10		10
Час игры прогулка, уход домой	16.55–19.00	125		25	50	30	20
Всего, ч		720	45	140	230	55	250

Режим дня для детей 4 – 5 лет

Режимные моменты	Время	Всего минут	НОД	ОД в режимных моментах	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей	Присмотр и уход
Прием детей, игры	7.00–8.05	65		15	25	25	
Утренняя гимнастика	8.05–8.15	10		5	5		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15–8.40	25		5	10		10
Игры, подготовка к НОД	8.40–9.00	20		10	5		5
НОД	9.00–9.50	50	40	-	10		
Игры	9.50–10.20	30		10	15		5
Подготовка к прогулке	10.20–10.30	10			5		5
прогулка	10.30–12.00	90		40	35		15
Возвращение с прогулки, игры	12.00–12.10	10		5	5		
Подготовка к обеду, обед	12.10–12.30	20			10		10
Подготовка ко сну, сон	12.30–15.00	150		–	–		150
Подъем, гимнастика после сна	15.00–15.15	15		5	5		5
Игры, трудовая деятельность	15.15–15.35	25		5	15		5
Подготовка к полднику, полдник	15.35–15.50	15		5	10		
Игры	15.50–16.20	30		10	10		10
НОД	16.20 – 16.40	20			10		10
Подготовка к ужину, ужин	16.40–17.00	20			15		5

Режимные моменты	Время	Всего минут	НОД	ОД в режимных моментах	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей	Присмотр и уход
Час игры прогулка, уход домой	17.00–19.00	120		20	50	30	20
Всего, ч		725	40	135	240	55	255

Режим дня для детей 5–6 лет

Режимные моменты	Время	Всего минут	НОД	ОД в режимных моментах	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей	Присмотр и уход
Прием детей, игры	7.00–8.15	75		20	30	25	
Утренняя гимнастика	8.15–8.30	15		8	7		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50	20		5	10		5
Игры, подготовка к НОД	8.50–9.00	10		5	5		
НОД	9.00–9.55	55	45	–	10		
Игры	9.55–10.15	25		10	10		5
Подготовка к прогулке	10.15–10.25	10		–	5		5
прогулка	10.25–12.15	110		40	50		20
Возвращение с прогулки, игры	12.15–12.30	15		5	5		5
Подготовка к обеду, обед	12.30–12.50	20		5	10		5
Подготовка ко сну, сон	12.50–15.00	130		–	–		130
Подъем, гимнастика после сна	15.00–15.15	15		5	5		5
Игры, НОД, трудовая деятельность	15.15–16.00	45	25	10	10		
Подготовка к полднику	16.00–16.20	20		10	10		
Игры, кружковая работа	16.20–17.00	40		20	20		
Подготовка к ужину, ужин	17.00–17.20	20			15		5
Час игры, прогулка, уход домой	17.20–19.00	100		30	45	15	10
Всего, ч		725	70	173	247	40	195

Режим дня для детей 6–7 лет

Режимные моменты	Время	Всего минут	НОД	ОД в режимных моментах	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей	Присмотр и уход
Прием детей, игры	7.00–8.25	85		20	40	25	
Утренняя гимнастика	8.25–8.35	10		5	5		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–8.50	15		-	10		5
Игры	8.50–9.00	10		5	5		
НОД	9.00–10.50	100	90	–	10		
Подготовка к прогулке	10.50–11.00	15		–	15		
прогулка	11.00–12.30	95		35	40		20
Возвращение с прогулки	12.30–12.40	10		5	5		
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.00	20		5	10		5
Подготовка ко сну, сон	13.00–15.00	120		–	–		120
Подъем, гимнастика после сна	15.00–15.15	15		5	5		5
Игры, НОД, трудовая деятельность	15.15–16.15	45	30	10	5		
Подготовка к полднику, полдник	16.15–16.35	20		10	10		
Игры, кружковая работа	16.35–17.15	40		10	20		10
Подготовка к ужину, ужин	17.15–17.35	20			15		5
Час игры, прогулка, уход домой	17.35–19.00	100		30	40	20	10
Всего, мин		720	120	140	235	45	180

Необходимым условием, обеспечивающим укрепление здоровья детей, является организация правильного режима дня. Главный принцип построения правильного режима - его соответствие возрастным психофизическим особенностям ребенка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей. Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует их нормальному психофизическому развитию и укреплению здоровья. Обеспечение правильного режима в дошкольном учреждении достигается за счет распределения детей по группам, каждая из которых имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников определенного возраста.

Огромное значение имеют условия проведения и содержание каждого из режимных процессов, при планировании руководствуемся действующими СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (далее - СанПиН 2.4.1.2660-10).

Так, общая суточная продолжительность сна и его частота в дневное время уменьшаются по мере взросления детей, а период бодрствования увеличивается. Дневной сон в группах раннего возраста должен составлять не менее 3 ч. Прогулки проводятся в определенное время, их общая продолжительность составляет 4 - 4,5 ч. В теплое время года рекомендуется увеличивать время пребывания детей на свежем воздухе за счет организации разнообразных видов деятельности на улице (статья XII, пп. 12.5, 12.7 Сан-ПиН 2.4.1.2660-10).

При составлении режима непосредственно образовательной деятельности соблюдается пп. 12.10, 12.11 Сан-ПиН 2.4.1.2660-10: "Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ" и "Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности детей".

Особое место в режиме занимают:

- утренняя гимнастика;

- гимнастика после сна;
- физкультминутки в процессе непосредственно образовательной деятельности и в перерывах между разными видами организованной образовательной деятельности;
- досуги и праздники;
- индивидуальная работа с воспитанниками;
- самостоятельная деятельность детей.

Кроме этого учитывается такая составляющая двигательного режима, как подвижные игры - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста, характерной особенностью которого является комплексность воздействия на организм и личность ребенка. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, что, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Каждая возрастная группа "живет" в своем индивидуальном ритме. Взяв за основу режим, составленный и утвержденный администрацией учреждения с учетом основной общеобразовательной программы, каждый педагог адаптирует его для воспитанников своей группы. При этом учитываются следующие факторы.

Образовательный процесс в дошкольном учреждении ведется непрерывно, в течение всего дня, а не только в периоды непосредственно образовательной деятельности. По ходу всех режимных моментов (кроме времени, отведенного на сон) решаются задачи разнообразных образовательных областей: "Физическая культура", "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Труд", "Познание", "Коммуникация", "Чтение художественной литературы", "Художественное творчество", "Музыка".

При составлении режима учитываются возраст детей и их индивидуальные психические особенности, программа, по которой работает ДООУ, а также приоритетные направления развития воспитанников.

Режим строится на основе традиций, сложившихся в данной возрастной группе (например, "Минута тишины", "Утро радостных встреч" и др.), и с учетом времени года.

Несмотря на то что режим в каждой возрастной группе неизменным остается время, отведенное на прогулку, прием пищи и сон. Каждый день предусматривается время для чтения художественной литературы.

Таким образом, правильный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей детей, соблюдение условий проведения и соответствующее содержание всех режимных процессов (сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, непосредственно образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности воспитанников) создают основу для сохранения здоровья, способствуют нормальному психофизическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

