**Режим дня (холодное время года)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия** | **Возрастные группы ДОУ** | | | | |
| **1.5, 2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Прием детей;**  **Самостоятельная деятельность детей** | 730-810  (40 мин) | 730-810  (40 мин) | 730-810  (40 мин) | 730-810  (40 мин) | 730-810  (40 мин) |
| **Утренняя гимнастика** | 810-815  (5 мин) | 757-802  (5 мин) | 803-810  (7 мин) | 810-820  (10 мин) | 820-830  (10 мин) |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 815-825  (10 мин) | 805-825  (20 мин) | 810-825  (15 мин) | 820-830  (10 мин) | 830-840  (10 мин) |
| **Подготовка к завтраку,**  **ЗАВТРАК** | 825-850  (25 мин) | 825-845  (20 мин) | 830-845  (15 мин) | 830-845  (15 мин) | 840-850  (10 мин) |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 850-900  (10 мин) | 845-900  (15 мин.) | 845-900  (15 мин) | 845-900  (15 мин) | 850-900  (10 мин) |
| **Организованная образовательная деятельность № 1** | 900-909  (9 мин) | 900-915  (15 мин.) | 900-920  (20 мин) | 900-925  (25 мин) | 900-930  (30 мин) |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 909-920  (10 мин) | 915-925  (10 мин) | 920-930  (10мин) | 925-935  (10 мин) | 930-940  (10 мин) |
| **Организованная образовательная деятельность № 2** | 920-929  (9 мин) | 925-940  (15 мин) | 930-950  (20 мин) | 935-955  (20 мин) | 940-1010  (30 мин) |
| **Второй ЗАВТРАК** | 929 | 940 | 950 | 955 | 1010 |
| **Самостоятельная деятельность детей** | - | 940-950  (10 мин) | 950-1000  (10 мин) | 955-1010  (15 мин) | 1010-1020  (10 мин) |
| **Организованная образовательная деятельность № 3** |  | - | - | - | 1040-1110  (30 мин) |
| **Подготовка к прогулке** | 929-940  (11 мин) | 950-1000  (10 мин) | 1000-1010  (10 мин) | 1010-1020  (10 мин) | 1050-1055  (5 мин) |
| **ПРОГУЛКА**  **Самостоятельная деятельность детей на прогулке** | 940-1130  (1ч 50 мин) | 1000-1200  (2 ч) | 1010-1210  (2 ч) | 1020-1220  (2 ч) | 1055-1235  (1ч. 40 мин) |
| 45 мин | 35 мин. | 30 мин. | 35 мин. | 40 мин. |
| **Самостоятельная деятельность детей** | - | 1200-1210  (10 мин) | 1210-1230  (20 мин) | 1220-1235  (15 мин) | 1235-1245  (10 мин) |
| **Подготовка к обеду**  **ОБЕД** | 1130-1150  (20 мин) | 1210-1235  (25 мин) | 1230-1250  (20 мин) | 1235-1255  (20 мин) | 1245-1255  (20 мин) |
| **Подготовка ко сну** | 1150-1200  (10 мин) | 1235-1250  (15 мин) | 1250-1300  (10 мин) | 1255-1300  (5 мин) | 1255-1300  (5 мин) |
| **СОН** | 1200-1500  (3 ч.) | 1250-1500  (2ч 10 мин) | 1300-1500  (2 ч) | 1300-1500  (2ч.) | 1300-1500  (2 ч.) |
| **Подъем;**  **Самостоятельная деятельность детей** | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) |
| **Подготовка к полднику**  **ПОЛДНИК** | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) |
| **Организованная образовательная деятельность** | 1530-1539  (9 мин)  15.40-15.49  (9 мин) | - | - | 1540-1600  (20 мин) не более 2х раз в неделю | 1545-1610  (25 мин) не более 2х раз в неделю |
| **Самостоятельная деятельность детей**  **Индивидуальная работа** | 1539-1550  (11 мин)    1550 16.20 | 1530-1550  (20 мин)    1550 16.20 | 1530-1550  (20 мин)    1550 16.20 | 1600 16.25 | 1610-1625 |
| **Подготовка к прогулке** | 16.20-1630  (10 мин) | 16.20-1630  (10 мин) | 16.20-1630   (10 мин) | 16.25-1630  (5 мин) | 16.25-1630   (5 мин) |
| **ПРОГУЛКА**  **Самостоятельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.** | 16.30-18.00  (1ч 30 мин) | 16.30-18.00  (1ч. 30 мин.) | 16.30-18.00  (1ч. 30 мин) | 16.300-18.00  (1ч. 30 мин) | 16.300-18.00  (1ч. 30 мин..) |
| 45 мин. | 30 мин. | 27 мин. | 30 мин. | 35 мин. |
| 1).п.11.5 Продолжительность прогулок составляет 3-4 ч., проводятся 2 раза в день (1-я пол.дня и 2-я пол. дня);  2) п. 11.7 Продолжительность СНА: для детей от 1,5 до 3 лет – не менее 3 часов; для детей с 3 до 7 лет – 2 часа;  3).п. 11.8 Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена) не менее 3-4 часов  4).п. 11.9 Продолжительность НОД:  для детей от 1,5 до 3 лет не должна превышать 10 мин (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня); для детей от 3-4 лет не более 15 мин. (вся НОД проводится только в 1-ю пол.дня; Макс. допустимый объем  образ.  нагрузки в 1-ю пол. дня – 30 мин); для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня; Макс. допустимый объем образ.  нагрузки в 1-ю пол. дня –40 мин); для детей 5-6 лет – не более 25 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 1-ю пол. дня мак. объем образ. нагрузки – 45 мин); для детей 6-7 лет – не более 30 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 1ю пол. дня мак. объем образ. нагрузки – 1,5 часа). | | | | | |

**Режим дня (теплое время года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные мероприятия** | **Возрастные группы ДОУ** | | | | | |
| **1.5, 2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |  |
| **Прием детей на улице;**  **Самостоятельная деятельность детей** | 730-820  (50 мин) | 730-820  (50 мин) | 730-820  (50 мин) | 730-810  (40 мин) | 730-810  (40 мин) |  |
| **Утренняя гимнастика на улице** | 810-815  (5 мин) | 810-815  (5 мин) | 810-817  (7 мин) | 810-820  (10 мин) | 810-820  (10 мин) |  |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 815-825  (10 мин) | 815-825  (10 мин) | 817-830  (13 мин) | 820-830  (10 мин) | 820-830  (10 мин) |  |
| **Подготовка к завтраку,**  **ЗАВТРАК** | 825-850  (25 мин) | 825-845  (20 мин) | 830-845  (15 мин) | 830-845  (15 мин) | 830-845  (15 мин) |  |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 850-915  (25 мин) | 845-915  (30 мин.) | 845-915  (30 мин) | 845-915  (30 мин) | 845-915  (30 мин) |  |
| **Организованная образовательная деятельность (занятия физической, художественно-эстетической направленности)** | 915-924  (9 мин) | 915-930  (15 мин.) | 915-935  (20 мин) | 915-940  (25 мин) | 915-945  (30 мин) |  |
| **Второй ЗАВТРАК** | 924 -930 | 930 -935 | 935 -940 | 940 -945 | 945 -950 |  |
| **Подготовка к прогулке** | 930-935  (5 мин) | 950-955  (5 мин) | 940-945  (5 мин) | 945-950  (5 мин) | 950-955  (5 мин) |  |
| **ПРОГУЛКА**  **Самостоятельная деятельность детей на прогулке** | 935-1130  (1ч. 55 мин) | 955-1200  (2 ч. 5 мин) | 945-1210  (2 ч. 25 мин) | 950-1220  (2 ч. 30 мин) | 955-1235  (2 ч. 40 мин) |  |
| 50 мин | 35 мин. | 35 мин. | 40 мин. | 50 мин. |  |
| **Самостоятельная деятельность детей** | - | 1200-1210  (10 мин) | 1210-1230  (20 мин) | 1220-1235  (15 мин) | 1235-1245  (10 мин) |  |
| **Подготовка к обеду**  **ОБЕД** | 1130-1150  (20 мин) | 1210-1235  (25 мин) | 1230-1250  (20 мин) | 1235-1255  (20 мин) | 1245-1255  (20 мин) |  |
| **Подготовка ко сну** | 1150-1200  (10 мин) | 1235-1250  (15 мин) | 1250-1300  (10 мин) | 1255-1300  (5 мин) | 1255-1300  (5 мин) |  |
| **СОН** | 1200-1500  (3 ч.) | 1250-1500  (2ч 10 мин) | 1300-1500  (2 ч) | 1300-1500  (2ч.) | 1300-1500  (2 ч.) |  |
| **Подъем;**  **Самостоятельная деятельность детей** | 1500-1520  (20 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) | 1500-1515  (15 мин) |  |
| **Подготовка к полднику**  **ПОЛДНИК** | 1520-1535  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) | 1515-1530  (15 мин) |  |
| **Совместная образовательная деятельность, чтение** | - | - | - | 1530-1550 | 1530-1555 |  |
| **художественной литературы** |  |  |  | (20 мин) не более 2х раз в неделю | (25 мин) не более 2х раз в неделю |  |
| **Самостоятельная деятельность детей** | 1535-1620  (145 мин) | 1530-1620  (50 мин) | 1530-1620  (50 мин) | 1555-1630  (35 мин) - | 1555-1625  (35 мин) - |  |
| **Подготовка к прогулке** | 1620-1625  (5 мин) | 1620-1625  (5 мин) | 1620-1625  (5 мин) | 1630-1635  (5 мин) | 1625-1630  (5 мин) |  |
| **ПРОГУЛКА**  **Самостоятельная деятельность детей на прогулке;**  **Уход домой.** | 1625-1800  (1ч3-35 мин) | 16255-1800  (1ч. 35 мин.) | 1625-1800  (1ч. 35 мин) | 1630-1800  (1ч. 30 мин) | 1630-1800  (1ч. 30 мин.) |  |
| 45 мин. | 30 мин. | 27 мин. | 30 мин. | 35 мин. |  |

|  |
| --- |
| **Особенности организации режимных моментов**  Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.  **Прием пищи**. Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.  **Прогулка.**Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.  **Ежедневное чтение.** В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.  **Дневной сон.**Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.  **Физкультурно-оздоровительная работа.** В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.  Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты. |