

## Организация режима и распорядка дня

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

Режим и распорядок дня в ДОО устанавливаются с учетом требований действующих СанПиН, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, на основе Федеральной программы п. 35.1 - 35.11.

Режим пребывания детей в группах 10,5 часов в день (с 7.30 до 18.00); 5 дней в неделю (понедельник – пятница); суббота, воскресенье – выходные; накануне праздничного дня режим пребывания детей – 9,5 часов в день (с 7.30 до 17.00).

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Продолжительность ежедневных прогулок для детей до 7 лет, составляет не менее 3 часов в день.

При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки, организованной в детском саду, сокращается. При температуре  $+10^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра менее 4 м/с приём детей осуществляется на прогулке.

Прогулка организуется два раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – перед уходом детей домой.

Приём пищи организуется с интервалом 3 – 4 часа.

Общая продолжительность дневного сна для детей от 1,5 до 3 лет не менее 3-х часов, для детей от 4 до 7 лет не менее 2 часов 30 минут.

Продолжительность одного образовательного занятия составляют не более:

–10 минут для детей от 1,6 до 3 лет;

–15 минут для детей от 3 до 4 лет;

– 20 минут для детей от 4 до 5 лет;

–25 минут для детей от 5 до 6 лет;

–30 минут для детей от 6 до 7 лет.

Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течении дня составляет не более:

–20 минут для детей от 1,6 до 3 лет;

– 30 минут для детей от 3 до 4 лет;

– 40 минут для детей от 4 до 5 лет;

– 50 минут или 75 минут при организации образовательного занятия после дневного сна для детей от 5 до 6 лет;

– 90 минут для детей от 6 до 7 лет.

Организованная образовательная деятельность для всех возрастных групп начинаются не ранее 8.00, и заканчивается не позже 17.00.

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель, старшая медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

**Примерный режим дня  
группы раннего возраста на период (с 01.09. по 31.05.)**

<b>Режимные мероприятия</b>	<b>Время</b>
Осмотр детей, термометрия, свободная игровая деятельность. Утренняя зарядка: упражнения со спортивным инвентарём и без него (10 мин.)	7.30 – 8.20
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Завтрак (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	8.20 – 9.00
Игры. Подготовка к организованной образовательной деятельности.	9.00 – 9.30
Образовательная нагрузка (образовательные ситуации) – с учётом перерыва 10 минут.	9.30 – 10.00
Самостоятельная деятельность детей (отдых, игры) Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Второй завтрак (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	10.00 – 10.30 10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка, двигательная активность. Возвращение с прогулки: переодевание.	10.40 – 11.40
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Обед (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	11.40 – 12.00 12.00 — 12.30
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъём, гимнастика после сна. переодевание.	12.30 – 15.30
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Полдник (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	15.30 – 15.45
Чтение художественной литературы, театрализация. Развлечения. Организация игровой, познавательной, продуктивной, физкультурной деятельности с детьми. Свободная игровая деятельность детей.	15.45 – 16.30
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.30 – 18.00

**Примерный режим дня группы раннего возраста  
на период (с 01.06. по 31.08.)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на свежем воздухе: термометрия, утренняя гимнастика, игры детей, самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.	7.30 – 8.10
Подготовка к завтраку. Завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	8.10 – 8.40
Совместная игровая деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность.	8.40 – 9.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Образовательная деятельность в ходе наблюдений, чтения художественной литературы, игровой деятельности, экспериментирования с материалами и игрушками.	9.00 – 11.20
Второй завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.30
Возвращение с прогулки, закаливающие процедуры, игры, подготовка к обеду. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	11.20 – 11.40
Обед. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	11.40 – 12.10
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	12.10 – 12.20
Сон. Постепенный подъём, гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность детей.	12.20 – 15.20
Полдник. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	15.20 – 15.40
Чтение художественной литературы. Игры, самостоятельная деятельность детей. Развлечения.	15.40 – 16.00
Прогулка. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Игры, индивидуальная работа. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.00 – 18.00

**Примерный режим дня младшей,  
средней группы на период (с 01.09. по 31.05.)**

<b>Режимные мероприятия</b>	<b>Время</b>
Осмотр детей, термометрия, свободная игровая деятельность. Утренняя зарядка: упражнения со спортивным инвентарём и без него (10 мин.)	7.30 – 8.20
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Завтрак (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	8.20 – 8.30
Подготовка к организованной образовательной деятельности.	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность с детьми младшего дошкольного возраста с учётом перерыва.**	9.00 – 9.40
Самостоятельная деятельность детей младшего дошкольного возраста (отдых, игры)	9.40 – 9.50
Организованная образовательная деятельность с детьми среднего дошкольного возраста с учётом перерыва.**	9.00 – 9.50
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка, двигательная активность. Второй завтрак (приём пищи) (10.30) Гигиенические процедуры после приёма пищи. Самостоятельная деятельность детей (отдых, игры) Возвращение с прогулки: переодевание.	9.50 – 12.00
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Обед (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъём, гимнастика после сна, переодевание.	12.30 – 15.10
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Полдник (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	15.10 – 15.30
Чтение художественной литературы, театрализация. Развлечения. Организация игровой, познавательной, продуктивной, физкультурной деятельности с детьми. Свободная игровая деятельность детей.	15.30 – 16.10
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.10 – 18.00

**Примерный режим дня младшей,  
средней группы на период (с 01.06. по 31.08.)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на свежем воздухе: термометрия, утренняя гимнастика, игры детей, самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.	7.30 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	8.20 – 8.50
Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке. Организованная образовательная деятельность.	8.50 – 9.00
Прогулка. Проведение образовательной деятельности в форме наблюдений, чтение художественной литературы, поисково-экспериментальной деятельности. Развлечения. Самостоятельные игры.	9.00 – 12.00
Второй завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	01.10.30
Возвращение с прогулки, закаливающие процедуры, игры, подготовка к обеду. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	12.00 – 12.10
Обед. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	12.10 – 12.40
Сон.	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность детей.	15.10 – 15.20
Полдник. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	15.20 – 15.40
Самостоятельная деятельность (сюжетно-ролевые игры, игры умеренной подвижности, самостоятельная художественная и трудовая деятельность, опытническая и экспериментальная деятельность).	15.40 – 16.00
Прогулка. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Игры, индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.00 – 18.00

**Примерный режим дня средней,  
старшей группы на период (с 01.09. по 31.05.)**

<b>Режимные мероприятия</b>	<b>Время</b>
Осмотр детей, термометрия, свободная игровая деятельность. Утренняя зарядка: упражнения со спортивным инвентарём и без него (10 мин.)	7.30 – 8.30
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Завтрак (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	8.30 – 8.50
Подготовка к организованной образовательной деятельности.	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность с детьми среднего дошкольного возраста с учётом перерыва.***	9.00 – 9.50
Самостоятельная деятельность детей среднего дошкольного возраста (отдых, игры)	9.50 – 10.00
Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста с учётом перерыва.***	9.00 – 10.00
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка, двигательная активность. Второй завтрак (приём пищи) (10.30) Возвращение с прогулки: переодевание.	10.00 – 12.00
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Обед (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъём, гимнастика после сна, переодевание.	12.30 – 15.10
Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Полдник (приём пищи) Гигиенические процедуры после приёма пищи.	15.10 – 15.30
Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста. Чтение художественной литературы, театрализация. Развлечения. Свободная игровая деятельность детей.	15.30 – 16.30
Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.30 – 18.00 (1 час 30 мин)

**Примерный режим дня средней,  
старшей группы на период (с 01.06. по 31.08.)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей на свежем воздухе: термометрия, утренняя гимнастика, игры детей, самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.	7.30 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	8.30 – 9.00
Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке. Организованная образовательная деятельность.	9.00 – 9.10
Прогулка. Проведение образовательной деятельности в форме наблюдений, чтение художественной литературы, поисково-экспериментальной деятельности. Развлечения. Самостоятельные игры.	9.10 – 12.10
Второй завтрак. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	01.10.30
Возвращение с прогулки, закаливающие процедуры, игры, подготовка к обеду. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	12.10 – 12.20
Обед. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	12.20 – 12.40
Сон.	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность детей.	15.10 – 15.20
Полдник. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.	15.20 – 15.40
Самостоятельная деятельность (сюжетно-ролевые игры, игры умеренной подвижности, самостоятельная художественная и трудовая деятельность, опытническая и экспериментальная деятельность).	15.40 – 16.00
Прогулка. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Игры, индивидуальная работа. Чтение художественной литературы. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.	16.00 – 18.00

## **Режим организованной образовательной деятельности с применением электронных средств обучения**

Организованная образовательная деятельность с использованием электронных средств обучения проводится в возрастных группах от 5 лет и старше.

Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО во время организованной образовательной деятельности составляет:

<b>Электронные средства обучения</b>	<b>Возраст воспитанников</b>	<b>Продолжительность в минутах (не более)</b>	
		<b>одно занятие</b>	<b>в день</b>
Интерактивная доска	5 – 7 лет	7	20
Интерактивная панель	5 – 7 лет	5	10
Персональный компьютер, ноутбук	6 – 7 лет	15	20
Планшет	6 – 7 лет	10	10

Для воспитанников 5 – 7 лет продолжительность непрерывного использования:

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях воспитанниками, 5 – 7 минут;
- наушников составляет не более часа.

Уровень громкости устанавливается до 60 % от максимальной.

Во время организованной образовательной деятельности с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

*Примечание:\*\* организованная образовательная деятельность проводится со всеми детьми. Дети младшего дошкольного возраста заканчивают образовательную деятельность за 5 минут до намеченного перерыва.*

*Примечание:\*\*\* организованная образовательная деятельность проводится со всеми детьми. Дети среднего дошкольного возраста заканчивают образовательную деятельность за 5 минут до намеченного перерыва.*