

Режим дня и распорядок дня воспитанников МАДОУ детский сад «Огонек»

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

В таблице приведены режимы дня для различных возрастных групп. Режим дня составлен с расчетом на 10.30-часовое пребывание ребенка в детском саду.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, проводятся во второй половине дня.

Организация жизнедеятельности воспитанников в течение дня (холодный период года)

Ранний возраст (2-3 года)	
Режимные моменты	
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Предметная деятельность, игра	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00- 9.10 15.15-15.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулке	10.00-11.00
Обед	11.30-11.50
Дневной сон	12.00-14.45
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник	14.45-15.30
Игры по инициативе детей, уход детей домой	15.40-18.00

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)		
Режимные моменты	3-4 года	4- 5 лет
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00

Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 9.20- 9.35	9.00-9.20 9.30- 9.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.35-11.00	9.50-11.20
Обед	11.30-11.50	11.45- 12.15
Дневной сон	12.00-14.45	12.15-14.45
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник	14.45-15.30	14.45-15.30
Игры по инициативе детей, уход детей домой	15.40-18.00	15.40-18.00

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.25 9.30-9.55 10.00- 10.25	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Прогулка	10.30-11.40	11.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.10-12.30
Дневной сон	12.20-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.40	15.00-15.40
Игры по инициативе детей, уход детей домой	15.40-18.00	15.40-18.00

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня (теплый период года)

Прием детей в летний период 01 июня по 31 августа осуществляется на улице – на участках, с проведение общей утренней гимнастики также на улице с учетом при благоприятных погодных условиях (отсутствие дождя, ветра скоростью выше 15м/с).

Ранний возраст (2-3 года)	
Режимные моменты	
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Предметная деятельность, игра	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00- 9.10 15.15-15.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.10
Обед	11.30-11.50
Дневной сон	12.00-14.45
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры,	14.45-15.30

полдник	
Игры по инициативе детей, прогулка, уход детей домой	15.40-18.00

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)		
Режимные моменты	3-4 года	4- 5 лет
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15	9.00-9.20
	9.20- 9.35	9.30- 9.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.35-11.10	9.50-11.30
Обед	11.30-11.50	11.45- 12.15
Дневной сон	12.00-14.45	12.15-14.45
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник	14.45-15.30	14.45-15.30
Игры по инициативе детей, прогулка, уход детей домой	15.40-18.00	15.40-18.00

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)		
Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием, игры, утренняя зарядка	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.25	9.00-9.30
	9.30-9.55	9.40-10.10
	10.00- 10.25	10.20-10.50
Прогулка	10.30-11.55	11.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.20-12.40
Дневной сон	12.20-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.40	15.00-15.40
Игры по инициативе детей, прогулка, уход детей домой	15.40-18.00	15.40-18.00