

Режим дня

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.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

- Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе:
- Примерного режима дня программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой;
 - Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Организация режима пребывания детей в холодный период

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, игры. Ежедневная утренняя гимнастика.	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.25-8.40	8.30-8.45	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00 (10.35)	9.00-10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка.	9.40-12.00	9.40-12.00	9.50-12.15	10.00-12.30	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	12.00-12.15	12.00-12.15	12.15-12.30	12.30-12.45	12.40-12.55
Подготовка к обеду Обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.30-13.00	12.45-13.10	12.55-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00

Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.20-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45
Самостоятельна и организованная деятельность детей. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа с детьми. Развлечения.	15.35-16.10	15.35-16.10	15.45-16.20	15.45-16.25	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.10-17.30	16.10-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.30-17.30

Организация режима пребывания детей в тёплый период

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, игры. Ежедневная утренняя гимнастика.	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15-8.55	8.15-8.55	8.20-8.55	8.25-8.50	8.25-8.55
Игры, организованная и самостоятельная деятельность детей, закаливающие процедуры на прогулке	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-11.40	9.00-11.55	9.00-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11.30-12.20	11.30-12.20	11.45-12.40	11.55-12.45.	12.10-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.15	12.20-15.15	12.40-15.20	12.40-15.20.	12.50-15.20

Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия	15.00-15.20	15.00-15.20	15.10-15.20	15.15.-15.25	15.20-15.30
Полдник	15.20-15.35	15.20-15.35	15.20-15.35	15.25-15.40	15.30-15.45
Самостоятельна и организованная детская деятельность.	15.35-16.05	15.35-16.05	15.35-16.10	15.40-16.15	15.45-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.40-17.30

Примерная сетка самостоятельной деятельности детей в режимные моменты					
Режимные моменты	Распределение времени в течение дня				
	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 мин.	От 10 до 50 мин.	От 10 до 50 мин.	От 10 до 50 мин	От 10 до 50 мин.
Самостоятельные игры в 1 половине дня	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 мин. до 1ч.30 мин.	От 60 мин. до 1ч.30 мин.	От 60 мин. до 1ч.30 мин.	От 60 мин. до 1ч.40 мин.	От 60 мин. до 1ч.40 мин.
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-ой половине дня	40 мин.	40 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 40 мин.	От 40 мин.	От 40 мин,	От 40 мин.	От 40 мин.
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 мин.	От 15 до 50 мин.	От 15 до 50 мин.	От 15 до 50 мин.	От 15 до 50 мин.