

Режим дня

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. При построении режима дня руководствуемся основным принципом - принципом соответствия возрастным психофизическим особенностям детей.

В представленном режиме дня выделено специальное время для чтения детям. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей, однако для эффективного решения программных задач ежедневное чтение крайне желательно. Часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя увлекаются процессом слушания.

Часы приема пищи в детском саду строго соблюдаются в соответствии с п.2.10.14 СанПин. В режиме дня указана общая длительность непосредственно образовательной деятельности, включая перерывы (не менее 10 мин.) между различными видами.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Основное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся традиционные: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях, нетрадиционные виды: гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями.

Определенное место в двигательном режиме занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Представлены в программе режимы дня для каждой возрастной группы. Режим скорректирован с учётом специфики учреждения.

Режим дня составлен с расчетом 10,5 - часового пребывания детей в детском саду, с 7.30 час до 18.00 час при 5 дневной рабочей недели.

Группа раннего возраста -1 младшая (1г.6мес.-3года)

<i>Зимний период</i>			<i>Летний период</i>	
1.	Прием детей. Самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7:30 – 8:20	Прием детей. Самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7:30 – 8:20
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 8:40	Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 8:40
3.	Подготовка к образовательной деятельности	8:40 – 9:00	Игры, подготовка к прогулкам или организованная двигательная активность (динамический час или динамическая пауза).	8:40 – 10:00

4	Непосредственная образовательная деятельность	9:00 – 9:10 9:20 – 9:30	Прогулка (игры, наблюдения, оздоровительные мероприятия), самостоятельная деятельность	10:00 – 11:20
5	Подготовка к прогулке Прогулка	9:20-9:50 9:50 – 11:20		
6	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11:20 – 11:45	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11:20 – 12:00
7	Обед	11:45 – 12:20	Обед	11:20 – 11:55
8	Подготовка ко сну	12:20 – 12:30	Подготовка ко сну	11:55 – 12:05
9	Дневной сон	12:30 – 15:00	Дневной сон	12:05 – 15:00
10	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:15	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:20
11	Полдник	15:15 – 15:30	Полдник	15:20 – 15:40
12	Непосредственная образовательная деятельность	15:45–16:00 16:15– 16:30	Подготовка к прогулке	15:40 – 16:00
13	Игры, самостоятельная деятельность детей	16:15 – 16:45	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16:00 – 17:30
14	Совместная деятельность воспитателя с детьми (индивидуальная работа)	16:45 – 17:15		
15	Подготовка к прогулке	17:15-17:30		
16	Прогулка. Работа с родителями. Уход домой	17:30 – 18:00	Уход домой	17:30 – 18:00

2 младшая группа (3 – 4 года)

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7:3 0 – 8:2 0	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	7:30 – 8:20
2	Подготовка к завтраку. Завтрак.	8:20 – 8:40	Подготовка к завтраку. Завтрак.	8:20 – 8:40

3	Подготовка к образовательной деятельности	8:40 – 9:00	Игры, подготовка к прогулке или организованная двигательная активность (динамический час или динамическая пауза)	8:40 – 10:00
4	Непосредственная образовательная деятельность	9:00 – 9:40		
5	Подготовка к прогулке	9:40 – 9:50	Прогулка (игры, наблюдения, оздоровительные мероприятия), самостоятельная деятельность	10:00 – 11:10
6	Прогулка	9:50 – 11:50		
7	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	11:50 – 12:10	Закаливающие процедуры	11:10 – 11:40
8	Подготовка к обеду. Обед.	12:10 – 12:40	Подготовка к обеду. Обед.	11:40 -12:20
9	Подготовка ко сну. Сон.	12:40 – 15:00	Подготовка ко сну. Сон.	12:20 -15:00
10	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:15	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 -15:25
11	Подготовка к полднику	15:15 – 15:25	Подготовка к полднику	15:25 – 15:35
12	Полдник	15:25 – 15:40	Полдник	15:35 – 15:50
13	Игры, самостоятельная деятельность детей	15:40 – 16:25	Подготовка к прогулке	15:50 – 16:00
14	Чтение художественной литературы	16:25 – 16:35	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16:00 – 18:00
15	Совместная деятельность воспитателя с детьми (индивидуальная работа)	16:35-17:05		
16	Подготовка к прогулке	17:05-17:20	Уход домой	18:00
17	Прогулка. Уход домой. Работа с родителями.	17:20-18:00		

Средняя группа (4-5лет)

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7:30 – 8:20	Прием и осмотр детей. Игры и утренняя гимнастика на свежем воздухе.	7:30 – 8:20
2	Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак.	8:20 – 8:40	Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак.	8:20 – 8:40

3	Подготовка к образовательной деятельности	8:40 – 9:00	Игры, подготовка к прогулке или организованная двигательная активность (динамический час или динамическая пауза)	8:40 – 10:00
4	Непосредственная образовательная деятельность	9:00 – 9:50		
5	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9:50- 11:50	Прогулка (игры, наблюдения, оздоровительные мероприятия), самостоятельная деятельность	10:00 – 11:20
6	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН. Подготовка к обеду.	11:50 – 12:15		
7	Обед.	12:15 – 12:50	Подготовка к обеду. Обед.	11:50 – 12:40
8	Подготовка ко сну. Дневной сон.	12:50 – 15:00	Подготовка ко сну. Дневной сон.	12:40 -15:00
9	Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:25	Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:25
10	Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40	Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40
11	Самостоятельная деятельность детей	15:40 – 16:25	Подготовка к прогулке	15:40 – 16:00
12	Чтение художественной литературы	16:25 – 16:35		
13	Совместная деятельность воспитателя с детьми (индивидуальная работа)	16:35-17:05	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16:00 – 18:00
14	Подготовка к прогулке	17:05-17:20		
15	Прогулка. Уход домой. Работа с родителями.	17:20-18:00	Уход домой.	18:00

Разновозрастная старшая - подготовительная группа (5-7 лет)

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7:30 – 8:30	Прием и осмотр детей. Игры и утренняя гимнастика на свежем воздухе	7:30 – 8:30
2	Подготовка к завтраку. Завтрак.	8:30 – 8:50	Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак.	8:30 – 8:50
3	Подготовка к образовательной деятельности	8:50 – 9:00	Игры, подготовка к прогулке или организованная двигательная активность (динамический час или динамическая пауза)	8:50 – 10:00
4	Непосредственная образовательная деятельность	9:00 – 10:50		

			динамическая пауза)	
5	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10:50 -12:20	Прогулка (игры, наблюдения, оздоровительные мероприятия), самостоятельная деятельность	10:00 – 12:20
6	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН. Подготовка к обеду.	12:20-12:40		
7	Обед	12:40 – 13:10	Обед	12:40 – 13:10
8	Подготовка ко сну. Сон	13:10 – 15:00	Подготовка ко сну. Сон	
9	Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:25	Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15:00 – 15:25
10	Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40	Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:40
11	Игры, самостоятельная деятельность детей	15:40 – 16:25	Подготовка к прогулке	15:40 – 16:00
12	Чтение художественной литературы	16:25 – 16:35		
13	Совместная деятельность воспитателя с детьми (индивидуальная работа)	16:35-17:05	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16:00 – 18:00
14	Подготовка к прогулке	17:05-17:20		
15	Прогулка. Уход домой. Работа с родителями.	17:20-18:00	Уход домой	18:00