

## *Порядок организации режима пребывания детей в*

### *МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»*

**Режим дня в дошкольном учреждении** соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после ужина перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста должна составлять 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

При реализации образовательной программы дошкольного образовательного учреждения для детей раннего возраста от 2 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет не более 25 минут, от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами НОД - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

НОД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики

утомления детей указанная деятельность сочетается с физкультурной, музыкальной деятельностью.

В середине года (январь) для дошкольников организуются недельные каникулы. Во время каникул и в летний период образовательная деятельность осуществляется только эстетически-оздоровительного цикла.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В дошкольном учреждении используются такие формы двигательной деятельности, как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения и т.д.

С детьми 2-3 года жизни занятия по физическому развитию осуществляют по подгруппам 3 раза в неделю по 10 минут каждое. Для детей от 3 до 7-ми лет - не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию составляет:

- во второй младшей группе - 15 минут;
- в средней - 20 минут;
- в старшей - 25 минут;
- в подготовительной - 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие ввозные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности педагогических кадров. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

### Организация режима пребывания детей от 1,5 до 3 лет в ДОУ

(холодный и теплый период года)

Режим дня	Холодный период года	Теплый период года
-----------	----------------------	--------------------

Прием детей, самостоятельная деятельность, игры	7.45-8.45	7.45-8.45 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.45-8.50	8.45-8.50 (на воздухе)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.50-9.10	8.50-9.10
Самостоятельная деятельность, игры	9.10-9.30	9.10-9.30
1. Непосредственно образовательная деятельность (физкультура по подгруппам), игры	9.30-9.40 9.50-10.00	-
Самостоятельная деятельность, игры	10.00-10.30	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-11.45	10.30-11.45
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.45-12.00	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-14.50	12.30-14.50
Подъем, воздушные процедуры	14.50-15.00	14.50-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность, игры	15.20-15.40	
2. Непосредственно образовательная деятельность (физкультура по подгруппам), игры	15.40-15.50 16.00-16.10	-
Самостоятельная деятельность, игры	16.10-16.45	15.20-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.10	16.45-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10-18.45	17.10-18.45

### Организация режима пребывания детей от 3 до 7 лет в ДОУ

#### (Холодный период года)

Режим дня	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей самостоятельная	7.45-8.45	7.45-8.45	7.45-8.45	7.45-8.45

деятельность, игры				
Утренняя гимнастика	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55
Подготовка к завтраку, завтрак	8.55-9.15	8.55-9.15	8.55-9.15	8.55-9.15
Самостоятельная деятельность, игры	9.15-9.30	9.15-9.30	9.15-9.30	9.15-9.30
Непосредственно образовательная деятельность, дополнительное образование	9.30-9.45 9.55-10.05	9.30-9.50 10.00-10.20	9.30-9.55 10.05-10.30	9.30-10.00 10.10-10.40 10.50-11.20
Игры, самостоятельная деятельность	10.05-10.30	10.20-10.30	10.-11.35	11.20.11.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.00	10.30-12.00	11.35-12.25	11.35-12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.15	12.00-12.15	12.25-12.35	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.50	12.15-12.50	12.35-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-14.50	12.50-14.50	13.00-14.50	13.00-14.50
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Непосредственно образовательная деятельность, дополнительное образование	-	-	15.30-15.55	15.30-16.00
Чтение художественной литературы, игры,	15.30-16.30	15.30-16.35	15.55-16.40	16.00-16.40

самостоятельная деятельность				
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10-18.15	17.10-18.15	17.10-18.15	17.10-18.15

**Организация режима пребывания детей от 3 до 7 лет в ДОУ  
(теплый период года)**

Режим дня	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей самостоятельная деятельность, игры	7.45-8.45	7.45-8.45	7.45-8.45	7.45-8.45
Утренняя гимнастика	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55	8.45-8.55
Подготовка к завтраку, завтрак	8.55-9.15	8.55-9.15	8.55-9.15	8.55-9.15
Самостоятельная деятельность, игры	9.15-9.30	9.15-9.30	9.15-9.30	9.15-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-12.00 (НОД - физкультура, рисование, музыка во время прогулки)	9.30-12.15 (НОД - физкультура, рисование, музыка во время прогулки)	9.30-12.25 (НОД - физкультура, рисование, музыка во время прогулки)	9.30-12.25 (НОД - физкультура, рисование, музыка во время прогулки)
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.15	12.00-12.15	12.25-12.35	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.50	12.15-12.50	12.35-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко	12.50-14.50	12.50-14.50	13.00-14.50	13.00-14.50

сну, дневной сон				
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность (прогулка)	15.30-16.30	15.30-16.35	15.55-16.40	16.00-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10-18.15	17.10-18.15	17.10-18.15	17.10-18.15