

Организация режима дня в МБДОУ г. Иркутска детский сад № 186

Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 9.40 9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 - 11.30
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 - 18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00 - 18.30
Ужин	18.30 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 11.30 9.40 - 9.50 10.00 - 10.10
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 12.00

Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 18.00 16.20 - 16.30 16.40 - 16.50
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18.00 - 18.30
Ужин	18.30 - 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00	9.15 - 10.05	9.15 - 10.15	9.00 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 12.00	10.05 - 12.00	10.15 - 12.00	10.50 - 12.00
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00 - 16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.25 - 17.00	16.00 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	16.40 - 18.30

Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.20	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	-
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20 - 12.00	9.15 - 12.00	9.15 - 12.00	9.00 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Режимы дня составлены согласно:

✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,

✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,

с учетом 12-часового пребывания детей в Учреждении на холодный (с 1 сентября по 31 мая) и теплый (с 1 июня по 31 августа) периоды года.

Учреждение имеет в своем составе 8 групп: группы общеразвивающей направленности; группы компенсирующей направленностей для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Режим дня является основой образовательного процесса в Учреждении.

Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребенка, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

1. Организация сна.

✓ Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов; для детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет - 2,5 часа.

Продолжительность дневного сна:

Группа	1 младшая 2-3 года	2 младшая 3-4 года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготов. к школе 6-7 лет
Продолжительность (ч.)	3 ч.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.
Временной интервал	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰

При организации сна учитываются следующие **правила:**

✓ Соблюдается режим проветривания и влажной уборки: в спальне проводится влажная уборка не менее, чем за 30 минут до сна детей, и проветривание в течение 30 минут.

✓ Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. В момент подготовки детей ко сну создается спокойная обстановка, шумные игры исключаются за 30 мин до сна, включается релаксирующая музыка.

✓ Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

2. Организация прогулок.

Прогулки организуются 2 - 3 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня (после полдника и/или ужина) – не менее 3 часов в день.

При организации прогулки учитываются следующие **правила:**

✓ При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей 2- 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

✓ Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организуется подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально - в соответствии с погодными условиями;

✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

3. Организация занятий по физическому развитию.

При организации занятий по физическому развитию учитываются следующие правила:

✓ Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

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

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

✓ С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию проводятся в групповом помещении или в физкультурном зале.

4. Организация занятий плаванием.

1 раз в неделю начиная со средней группы организуются занятия плаванием.

При организации занятий плаванием учитываются следующие **правила:**

✓ Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

5. Организация питания.

✓ Количество приемов пищи в Учреждении – 5 (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

✓ Прием пищи организуется с интервалом 3-4 часа.

Педагоги ежедневно вывешивают в каждой группе меню на соответствующий день, в котором указываются: название блюда; объем порции; список замененных продуктов для детей, страдающих аллергическими реакциями и иными заболеваниями.

6. Организация двигательной активности, физкультурных минуток и перерывов.

✓ Суммарный объем двигательной активности с 2 до 7 лет составляет не менее 1 часа в день.

✓ В середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультурные минутки.

✓ Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.