

ПРИНЯТ:

На заседании педагогического совета

Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим МКДОУ «Детский сад
«Колосок» села Дичня»

Приказом №__ от «__» _____ 20__ г
_____ Н.Я. Лещевой

Организация режима дня

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Колосок» села Дичня»

Курчатовского района, Курской области

на 2024-2025 учебный год

2024г.

1. Организация режима ДОУ

Нормативно правовые документы: - СанПиН 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,

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать 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 прогулка детей. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Прием пищи. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Дневной сон Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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

Образовательная деятельность. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно 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, а для детей 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 непрерывной образовательной деятельности - 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.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Организации физического воспитания. Физическое воспитание детей должно быть 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 следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы 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 группе раннего возраста — 10 мин.,
- 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 следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать 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 водные, 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 персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Общественно полезный труд детей 5-7 лет. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Режимы дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в МКДОУ.

В МКДОУ разработаны режимы:

- На холодный период года
- На летний период года
- Щадящий режим для детей после болезни, ослабленных (по показаниям)
- Индивидуальный для вновь поступающих детей (с 09-00 до 12-00)
- Двигательной активности

**РЕЖИМ ДНЯ
(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)**

Режимные моменты	Группа раннего возраста - младшая (разновозрастная) группа	Средняя-старшая группа	Подготовительная группа
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Прием, осмотр, игры	6.30-8.05	6.30-8.20	6.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры	8.50-9.00	-	-
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.40	9.00-10.30	9.00-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	9.40-11.30	10.30-12.20	10.45-12.20
Возвращение с прогулки	11.30-11.45	12.20-12.25	12.20-12.25
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	12.25-13.00	12.25-13.00
Сон	12.20-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15.10-15.45	15.10-15.40
Непосредственно образовательная деятельность	-	15.45-16.05	-
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность. Чтение художественной литературы	15.35-16.10	16.05-16.20	15.40-16.05
Непосредственно образовательная деятельность	-	-	16.05-16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.10-17.00	16.20-17.00	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.15	17.00-18.15	17.00-18.15
Уход детей домой	18.15-18.30	18.15-18.30	18.15-18.30

РЕЖИМ ДНЯ

(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

Режимные моменты	Группа раннего возраста - младшая (разновозрастная) группа	Средняя-старшая группа	Подготовительная группа
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
Прием, осмотр, игры	6.30-8.05	6.30-8.20	6.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.05-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.30-9.00	8.40-9.00
Игры	8.50-9.15	-	-
Непосредственно образовательная деятельность (на участке)	9.15-9.55	9.00-10.30	9.00-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд)	9.55-11.55	10.30-12.20	10.25-12.25
Возвращение с прогулки	11.55-12.00	12.20-12.25	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40	12.25-13.00	12.35-13.00
Сон	12.40-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.15-15.45	15.10-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность. Чтение художественной литературы	15.40-16.15	15.45-16.20	15.40-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.15-17.00	16.20-17.00	16.20-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.15	17.00-18.15	17.00-18.15
Уход детей домой	18.15-18.30	18.15-18.30	18.15-18.30

ЩЕДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ, ОСЛАБЛЕННЫХ (ПО ПОКАЗАНИЯМ)

Режимные моменты	Рекомендации
Прием, осмотр, игры	Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр
Утренняя гимнастика	Во время утренней гимнастики исключить бег, прыжки (заменить ходьбой)
Подготовка к завтраку, завтрак	Мытье рук теплой водой. Полоскание рта теплой водой

Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физ.нагрузку на 50%
Подготовка к прогулке, прогулка	Одевать последним, раздевать первым. Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр и индивидуальных занятий.
Гигиенические процедуры после прогулки	Умывание и мытье рук под наблюдением, теплой водой
Обед	Усадить за стол первым. Полоскание рта теплой водой
Дневной сон	Укладывать первым, поднимать последним
Закаливающие мероприятия после сна	Исключить на 2 недели
Бодрящая гимнастика	Исключить на 1 неделю
полдник	Мытье рук теплой водой
Самостоятельная деятельность	Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих, театрализованных, сюжетно-ролевых, дидактических игр
Подготовка к прогулке, прогулка	Одевать последним, раздевать первым. Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр и индивидуальных занятий.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми	Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр
Уход домой	Положительная оценка деятельности

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ВНОВЬ ПОСТУПАЮЩИХ ДЕТЕЙ В ДОУ

Режимные моменты	Рекомендации
Прием, знакомство с ребенком и родителями	Познакомить с детьми, показать все помещения группы, объяснить их назначения. Рассказать о жизни группы
Утренняя гимнастика	Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать
Подготовка к завтраку, завтрак	Показать полотенце. Показать место за столом. Не принуждать к еде

Организованные игры — занятия	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать. Положительно оценить.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми	Познакомить с предметами окружающей обстановки, со способами действия с ними. Помочь в выборе деятельности
Гигиенические процедуры	Напомнить всем последовательность умывания
Обед	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде
Дневной сон	Показать кровать, уложить в числе последних. Наблюдение за сном
Гимнастика после сна	Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать
Уход домой	Положительная оценка пребывания в детском саду. Пожелание встречи на следующий день
Полдник	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде
Самостоятельная предметная деятельность	Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь
Организованные игры	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать. Положительно оценить.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми	Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь
Уход домой	Положительная оценка пребывания в детском саду. Пожелание встречи на следующий день

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и двигательность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей		
		Группа раннего возраста-Младшая группа (разновозрастная) 1,5 - 4 лет	Средняя -старшая группа 5 - 6 лет	Подготовительная группа 6 - 7 лет
	В помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

Физкультурные занятия		15-20 мин	25-30 мин	30-35 мин
	На улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упрощения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	Физкультминутки в середине занятия	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз месяц 20 мин	1 раз месяц 30 мин	1 раз месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно