**УТВЕРЖДЕНО:**
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №4
«Золотая рыбка» г.Невельска
от 25.08.2020г. № 121-од
Черноусовой Т.В.

# Распорядок и режим дня

## Организация режима пребывания детей в МБДОУ «Детский сад №4 «Золотая рыбка» г.Невельска

МБДОУ «Детский сад № 4 «Золотая рыбка» г.Невельска функционирует в режиме с 12-часовым пребыванием детей – с 07.30 часов до 19.30 часов (выходные – суббота, воскресенье и праздничные дни) – с организованным дневным сном и 4-х разовым приемом пищи с интервалом 3 – 4 часа в зависимости от возраста детей.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Решение образовательных задач осуществляется, как в виде непосредственно образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Режим дня в детском саду строится в соответствии с возрастными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию, социальному заказу родителей (законных представителей). Основу режима дня составляет установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организованной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, темп деятельности и т.д.). Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей до 3 лет составляет 4 часа, 3-7 лет – 5 часов 10 минут.

Утренний отрезок времени (с 07.30 до 09.00) включает традиционные режимные моменты, которые организует воспитатель группы, при этом в каждый момент общения с детьми педагогом решаются определенные задачи воспитания и обучения. В этот же период проводятся индивидуальные занятия (упражнения) с детьми по рекомендации специалистов.

Основная задача образовательной работы в утренний отрезок времени состоит в создании у детей бодрого, жизнерадостного настроения.

В 09.00 начинается образовательная деятельность детей. Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Продолжительность образовательной деятельности *для детей 3-го года* жизни - не более 10 минут, *для детей 4-го года* жизни - не более 15 минут, *для детей 5-го года*

*жизни* - не более 20 минут, *для детей 6-го года жизни* - не более 25 минут, для детей 7-го года жизни - 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 физкультминутку. 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, но не чаще 2 - 3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник – четверг). Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей. Домашние задания воспитанникам детского сада не задаются.

В январе для детей организуются каникулы, во время которых проводят образовательную деятельность эстетического и оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительная деятельность).

Общий объем самостоятельной деятельности детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) соответствует требованиям действующих СанПиН и занимает в режиме дня 3 – 4 часа в день в соответствии с возрастом детей. Непосредственно образовательная деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* проводится не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- первая младшая группа – 10 минут;
- вторая младшая группа – 15 минут;
- средняя группа – 20 минут;
- старшая группа – 25 минут;
- подготовительная группа – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

На прогулке решаются оздоровительные и специальные коррекционнообразовательные задачи. Подвижные игры предусмотрено проводить в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Прогулка организуется два раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня (с учетом погодных условий) после усиленного полдника. При температуре воздуха ниже -15$^{o}$С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15$^{o}$С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, для детей 5 – 7 лет – при температуре воздуха ниже -20$^{o}$С и скорости ветра более 15 м/с. После прогулки дети готовятся к обеду, обедают, а затем организуется дневной сон. Общая продолжительность дневного сна – 2-2,5 часа, в зависимости от возраста

детей. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

Во время сна обязательно присутствие воспитателя или помощника воспитателя. В теплое время года (июнь-август) увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе за счет организации разнообразных видов детской деятельности.

**Режим дня**
**(холодный период года)**

| **Режимные моменты** | **Первая младшая группа** | **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Время проведения** | | | | |
| Приём, осмотр детей, беседы с родителями, игры, общение с детьми | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.10 - 8.15 | 8.15 - 8.20 | 8.15 - 8.30 | 8.15 - 8.30 | 8.15 - 8.25 |
| Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак | 8.15– 8.45 | 8.20– 8.55 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.25 – 8.50 |
| Деятельность детей в центрах активности игры, подготовка к НОД | 8.45 – 9.00 | 9.00 – 9.20 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Организованная образовательная деятельность (НОД) | 9.00 - 09.30 | 9.20 - 10.00 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.50 |
| Витаминный завтрак | 09.30 – 09.40 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.50 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. | 09.40 – 11.20 | 10.10 – 11.55 | 10.10 – 12.15 | 10.10 – 12.10 | 11.00 – 12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед | 11.20 – 12.15 | 11.55 – 12.35 | 12.15 – 12.55 | 12.10 – 12.40 | 12.20 – 12.55 |
| Дневной сон | 12.15 - 15.00 | 12.40 - 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Воздушные и водные процедуры. | 15.00 – 15.10 | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.10 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 |
| Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Организованная образовательная деятельность (НОД) | 15.30 – 16.00 | | | 15.30 – 15.55 | |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 17.00 |
| Подготовка к ужину. Ужин | 16.55 – 17.30 | 17.00 – 17.30 | 17.00 – 17.30 | 17.00 – 17.30 | 17.00 – 17.30 |
| Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа. Игры, досуги. | 17.00 – 17.30 | 17.30 – 18.30 | 17.30 – 18.30 | 17.30 – 18.30 | 17.30 – 18.30 |
| Уход детей домой | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 |