



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №178

Медоева З.З.

## Режим дня и распорядок в МБДОУ «Детский сад №178»

Дошкольное образовательное учреждение МБДОУ «Детский сад №178» функционирует в режиме:

- Полного дня (12 часового пребывания)
- Пятидневная рабочая неделя
- Часы работы с 7:00-19:00 ч.
- Выходные дни - суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

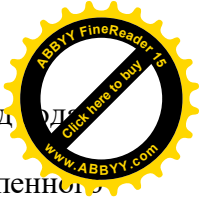
### Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении:

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

В таблице приведены примерные режимы дня для различных возрастных групп. В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Занятия с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки. Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

- Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

- Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации и новым условиям.



-Все возрастные группы работают по двум сезонным режимам: на теплый и холодный период.

-Для воспитанников вновь прибывающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу.

-На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.

-В период летнего оздоровительного периода в МБДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.

-Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

### **Основные принципы построения режима дня:**

-Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;

-режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);

-организация проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МБДОУ осуществляет медицинская сестра.

### **Организация сна :**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12-12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа ,а дети четырех –семи лет-2,5 часа(СанПиН1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся. При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребенку: сон может быть у детей разным по длительности;

При организации сна учитываются следующие правила:

-В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть ,шумные игры исключаются за 30 мин.до сна.

-Спальню (помещение для сна) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градуса .

– Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.

– Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно. – Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.

– Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

### **Организация прогулки**



В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. 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 до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

### **Температурный режим**

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений. По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду. Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:
- игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

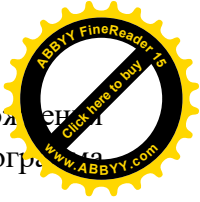
Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

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

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (теплый, холодный периоды года) учитывается:

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.



–Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е.Вераксы, «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного» образования.

## **Особенности организации режимных моментов**

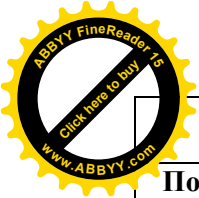
При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность. Прием пищи. Если позволяют условия, то следует давать детям право выбора хотя бы из двух блюд. В этом случае они едят более охотно. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема — это способствует утомлению. Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях). Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определенном порядке, ожидание интересной прогулки — все это помогает детям собираться быстрее и дольше находится на свежем воздухе. Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей. Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.



Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21–22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной. Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15–16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня. Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры –15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организовав подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.). В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3–5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2–3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур должен решаться администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

### Распорядок (режим) дня (Холодный период года)

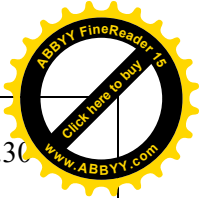
| Режимные моменты   | Первая младшая группа | Вторая младшая | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|-----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика           | 7.00–8.00             | 7.00–8.20      | 7.00–8.20      | 7.00–8.20      | 7.00–8.20               |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                   | 8.00–8.30             | 8.20–9.00      | 8.20–9.00      | 8.20–9.00      | 8.20–9.00               |
| Организованная образовательная деятельность (игры-занятия) детей | 9.00–10.00            | 9.00–10.00     | 8.55–10.00     | 8.55–10.15     | 8.50–10.50              |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                         | 9.00–10.00            | 9.00–10.00     | 8.55–10.00     | 8.55–10.15     | 8.50–10.50              |
| Второй завтрак   | 10:30-11:00           | 10:30-11:00    | 10:30-11:00    | 10:30-11:00    | 10:30-11:00             |
| Подготовка к прогулке ,прогулка                                  | 9.00–11.20            | 10.00–12.00    | 10.00–12.10    | 10.15–12.25    | 10.50–12.35             |
| Подготовка к обеду,  | 11.30–12.00           | 11.40–12.10    | 11.45–12.30    | 11.50–12.30    | 11.55-12.30             |



|   |             |             |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| обед  |             |             |             |             |             |
| Подготовка ко сну,<br>дневной сон                               | 12.20–15.00 | 12.20–15.00 | 12.30–15.00 | 12.30–15.00 | 12.30–15.00 |
| Постепенный<br>подъем   | 15.00–15.15 | 15.00–15.25 | 15.00–15.25 | 15.00–15.25 | 15.00–15.25 |
| Полдник   | 15.00–15.25 | 15.00–15.30 | 15.00–15.30 | 15.00–15.30 | 15.00–15.30 |
| Самостоятельная<br>деятельность,<br>Подготовка к ужину,<br>ужин | 15.25–16.30 | 15.50–16.30 | 15.50–16.30 | 15.40–16.40 | 15.40–16.50 |
| Подготовка к<br>прогулке,<br>прогулка, уход домой               | 16.30–19.00 | 16.30–19.00 | 16.30–19.00 | 16.40–19.00 | 16.50–19.00 |

### Распорядок (режим) дня (Теплый период года)

| Режимные моменты                                       | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.15             | 7.00-8.30             | 7.00-8.30      | 7.00-8.40      | 7.00-40                 |
| Подготовка к завтраку, завтрак                         | 8.15-8.40             | 8.30-9.00             | 8.30-9.00      | 8.40-9.00      | 8.40-9.00               |
| Игры, самостоятельная деятельность детей               | 8.40-9.30             | 8.50-9.30             | 8.40-9.20      | 9.00-9.20      | 9.00-9.20               |
| Второй завтрак   | 9.10-10.00            | 9.20-10.00            | 9.20-10.00     | 9.20-10.00     | 9.20-10.00              |
| Подготовка к прогулке, прогулка                        | 10.00-11.20           | 10.00-11.45           | 9.30-11.55     | 10.00-12.05    | 10.00-12.20             |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры               | 11.20-11.30           | 11.45-11.55           | 11.55-12.05    | 12.05-12.15    | 12.20-12.30             |
| Подготовка к обеду, обед                               | 11.30-11.50           | 11.55-12.15           | 12.05-12.30    | 12.15-12.30    | 12.00-12.30             |
| Подготовка ко сну, дневной сон                         | 11.50-15.00           | 12.15-15.00           | 12.30-15.00    | 12.40-15.00    | 12.50-15.00             |
| Постепенный подъем, Полдник                            | 15.00-15.15           | 15.00-15.15           | 15.00-15.15    | 15.00-15.15    | 15.00-15.15             |



|  |             |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>ры самостоятельная и организованная деятельность детей</b>                    | 15.15-16.15 | 15.15-16.20 | 15.15-16.20 | 15.15-16.25 | 15.15-16.30 |
| <b>Ужин</b>  | 16.15-16.40 | 16.20-16.45 | 16.20-16.45 | 16.25-16.45 | 16.30-16.50 |
| <b>Самостоятельная деятельность, Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой</b> | 16.40-19.00 | 16.45-19.00 | 16.45-19.00 | 16.45-19.00 | 16.50-19.00 |