

**Режим пребывания воспитанников**

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

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 т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Распорядок дня является примерным, он корректируется ежегодно с учетом особенностей работы конкретной дошкольной группы (контингента детей, расписание занятий и т. п.) и утверждается приказом заведующего.

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.

**Примерный распорядок дня для детей с 1 года до 3 лет**

<b>Режимные моменты</b>	<b>второй группы детей раннего возраста</b>	<b>Первая младшая группа</b>
Приход детей в группу, свободная игра, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	07.00–08.00	07.00–08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00–09.00	08.00–08.30
Игры, подготовка к занятиям		8.30–9.00
Игра-занятие	09.00–09.10 – 1 подгр. 09.20–09.30 – 2 подгр.	09.00–09.10 – 1 подгр. 09.20–09.30 – 2 подгр.
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30–11.20	09.30–11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	11.20–11.30	11.20–11.45
Подготовка к обеду, обед	11.30–12.00	11.45–12.20
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.00–15.00	12.20–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.00–15.20	15.00–15.40
Усиленный полдник	15.20–16.00	15.40–16.00
Самостоятельная деятельность	16.00–16.30	16.00–16.30
Игра-занятие	16.30–16.40 – 1 подгр. 16.50–17.00 – 2 подгр.	16.30–16.40 – 1 подгр. 16.50–17.00 – 2 подгр.

Самостоятельная деятельность, общение по интересам	17.00–17.30	17.00–17.30
Ужин	17.20–17.40	17.30–17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.40–19.00	17.40–19.00

### Примерный распорядок дня для детей с 3 до 7 лет

Режимные моменты	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в группу, свободная игра, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	07.00–08.20	07.00–08.20	07.00–08.20	07.00–08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20–08.50	08.20–08.50	08.20–08.50	08.20–08.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50–9.00	8.50–9.00	8.50–09.00	8.50–09.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	09.00–09.15 – 1 подгр. 09.25–09.40 – 2 подгр.	09.00–10.00	09.00–10.10	09.00–10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	09.40–12.00	10.00–12.10	10.10–12.25	10.50–12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	12.00–12.20	12.10–12.30	12.25–12.40	12.35–12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.45–13.15
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.00–15.45	15.00–15.50	15.00–15.55	15.00–16.00
Усиленный полдник	15.45–16.10	15.50–16.10	15.55–16.15	16.00–16.20
Самостоятельная деятельность	16.10–16.30	16.10–16.30	16.15–16.30	16.20–16.30
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	16.30–16.45 – 1 подгр. 16.55–17.10 – 2 подгр.	16.30–16.50	16.30–16.55	16.30–17.00
Самостоятельная деятельность, общение по интересам, «коррекционный час»	17.10–17.40	16.50–17.50	16.55–17.55	17.00–18.00
Ужин	17.40–17.50	17.50–18.00	17.55–18.05	18.00–18.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.50–19.00	18.00–19.00	18.05–19.00	18.10–19.00

## 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 позволяет дольше находиться 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.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	-	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и	Еженедельно	Еженедельно	Еженедельно	Еженедельно

	спортивные игры и упражнения в спортивном зале	15	20	25	30
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159059

Владелец Позднякова Светлана Викторовна

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024