

Режим и распорядок дня воспитанников ГКДОУ «Детский сад № 158 г.
о. Макеевка» ДНР

Режим дня в детском саду построен с учетом санитарно- гигиенических требований, возрастных психофизиологических возможностей детей, их интересов и потребностей, обеспечения взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха.

Дошкольные группы – 10,5 ч (7.00-17.30)

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей определенного возраста.

Обеспечение правильного режима достигается за счет распределения детей по возрастным группам. Каждая возрастная группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста.

В режим входят условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели соответствуют как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка и содействуют укреплению его физического и психического здоровья. В связи с этим есть режим на холодный период года и теплый.

В летний период режим имеет свои особенности: проводится меньше занятий, но больше закаливающих процедур, таких как ходьба босиком, обливание ног, солнечные ванны и др. В погожие дни почти все виды деятельности проводятся на свежем воздухе. Чтобы обеспечить длительное пребывание детей вне помещения, на участок группы выносят столы, стулья, оборудование и материалы занятий. Воспитанники могут рисовать, лепить, играть в подвижные, сюжетные и настольные игры, просматривать детскую

литературу на свежем воздухе.

**Примерный режим дня в дошкольных группах
(10,5-часовое пребывание)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Первая младшая группа 2-3 года</i>	<i>Вторая младшая группа 3-4 года</i>	<i>Средняя группа 4-5 лет</i>	<i>Старшая группа 5-6 лет</i>	<i>Подготовительная группа 6-7 лет</i>
Прием детей, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.05	7.00- 8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	8.10-8.15	8.15-8.20	8.20-8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40	8.15-8.45	8.20-8.45	8.30- 8.45	8.35 - 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.40 - 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Занятия	9.00 - 9.10 9.20 – 9.30	9.00–9.40	9.00–9.50	9.00–10.05	9.00–10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30–11.05	9.40–11.30	9.50–11.50	10.05-12.05	10.35–12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.05–11.15	11.30–11.45	11.50–12.00	12.05–12.15	12.12–11.20
Обед	11.15–11.45	11.45–12.15	12.00–12.30	12.15–12.45	12.20–12.50
Подготовка ко сну	11.45-- 11.55	12.15-12.25	12.30-12.40	12.45-12.55	12.50-13.00
Дневной сон	11.55–14.55	12.25–15.00	12.40–15.05	12.55–15.10	13.00–15.15
Постепенный подъем, Закаливающие мероприятия, подготовка к ужину	14.55–15.05	15.00–15.10	15.05–15.15	15.10–15.20	15.15–15.25
Ужин	15.05–15.25	15.10–15.30	15.15–15.35	15.20–15.40	15.25–15.45
Игры, самостоятельная игровая деятельность	15.25-15.35	15.30-15.40	15.35-15.45	15.40-15.50	15.45-15.55
Чтение художественной литературы	15.35-- 15.45	15.40 - 15.50	15.45 - 15.55	15.50 - 16.00	15.55-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность, индивидуальные занятия, уход детей домой	15.45-17.30	15.50-17.30	15.55-17.30	16.00-17.30	16.05 – 17.30

**Примерный режим дня в теплый период в дошкольных группах
(10,5-часовое пребывание)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Первая младшая группа 2-3 года</i>	<i>Вторая младшая группа 3-4 года</i>	<i>Средняя группа 4-5 лет</i>	<i>Старшая группа 5-6 лет</i>	<i>Подготовительная группа 6-7 лет</i>
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.05	7.00- 8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	8.10-8.15	8.15-8.20	8.20-8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40	8.15-8.45	8.20-8.45	8.30- 8.45	8.35 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 - 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность на свежем воздухе	9.00 - 9.10 9.10 – 9.20	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на свежем воздухе, двигательная активность, детей по интересам	9.00 – 11.30 9.10 - 9.20 9.30 – 9.40	9.00-12.00 9.10-9.25	9.00-12.00 9.10-9.30	9.00-12.00 9.10-9.35	9.00–12.00 9.10-9.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40	12.00-12.25	12.00-12.35	12.00-12.35	12.00–11.20
Подготовка к обеду, гигиенические водные процедуры, обед	11.40-12.10	12.25-12.50	12.35-13.00	12.35-13.00	12.20–12.50
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.10-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	12.50-13.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.25	13.00–15.15
Ужин	15.10-15.30	15.15-15.30	15.20-15.35	15.25-15.40	15.15–15.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность, индивидуальные занятия, уход детей домой	15.30-17.30	15.30-17.30	15.35-17.30	15.40-17.30	15.25–15.45

Требования и показатели организации образовательного процесса
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21)

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий, не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей	от 1,5 до 3 лет	10 минут
дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	Все возраста	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, Не менее	до 7 лет	10 минут

Воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса учитывается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом поставленные цели и задачи решаются, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Образовательный процесс выстраивается на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных

областей, дает возможность достичь цели.

Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты.

Тема отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.