



ОРГАНИЗАЦИЯ РАСПОРЯДКА И РЕЖИМА ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ на 2023-2024 учебный год

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. В ДООУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься незначительные изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, особенностей организации образовательной деятельности.

Содержание Программы реализуется при пятидневной рабочей неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни и рассчитано на 12-ти часовое пребывание детей в дошкольном учреждении. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°C продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C для детей до 4 лет, ниже -20°C для детей 5 – 7 лет.

В течение учебного года (январь, март) для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводятся мероприятия только физического и художественно-эстетического развития.

Организация режима дня детей раннего возраста

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.10	07.00 – 08.10
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	(на воздухе)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40
Игровая деятельность	8.40-9.10	9.00 – 11.35
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.30	(на воздухе)
Второй завтрак	9.20-9.40	Второй завтрак:

Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.35	10.00-10.10
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	11.35 – 12.05
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	12.05-15.00	12.05-15.00
Дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00 – 15.20
Игры, дополнительные занятия	15.20-16.00	15.20-16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Игры, кружки, дополнительные занятия, чтение	16.30-16.40	16.30 – 19.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00	(на воздухе)
Уход детей домой	18.30-19.00	

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время в режиме дня</i>				<i>Длительность</i>
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.10	8.40 – 9.10	15.20 – 16.00		2ч. 10мин.
Утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры	8.05 – 8.10	9.10-9.30	12.05 – 12.30	15.00 – 15.20	1 час
<i>Завтрак, второй завтрак</i>	8.05-8.10	<i>9.20 – 9.40</i>			<i>40 мин.</i>
Организованная образовательная деятельность	9.10-9.30				10-20 мин.
Прогулка	9.40-11.35				2 ч.15мин.
<i>Обед</i>	11.35-12.05				<i>30 мин.</i>
Дневной сон	12.30 – 15.00				2ч. 30 мин.
<i>Уплотнённый полдник</i>	16.00-16.30				<i>30 мин.</i>
Чтение художественной литературы	16.30-16.40				10 мин.
Прогулка	17.15 – 19.00				1 ч.45мин.
<i>Общий подсчет времени</i>	<i>На организованную образовательную деятельность</i>		<i>18-20 мин. в день</i>		
	<i>На прогулку</i>		<i>4 ч.</i>		
	<i>На игровую деятельность (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)</i>		<i>2 ч. 10 мин.</i>		

Организация режима дня детей дошкольного возраста

Режим дня детей дошкольного возраста (холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
<i>Дома</i>				
<i>Подъем, утренний туалет</i>	<i>6.30-7.30</i>	<i>6.30-7.30</i>	<i>6.30-7.30</i>	<i>6.30-7.30</i>

В детском саду				
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.10-8.15	8.15-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20-8.40	8.25-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.25	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	9.35-9.50	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
	-	-	-	10.20-10.50
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.15	9.50-12.10	10.10-12.20	10.50-12.35
Самостоятельная игровая деятельность, игры, занятия	-	12.10-12.15	12.20-12.25	-
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15-12.45	12.15-12.40	12.25-12.50	12.35-12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45-13.00	12.40-13.00	12.50-13.00	12.55-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15
Игры, дополнительные занятия	15.20-16.05	15.20-16.15	15.20-16.20	15.15-16.40
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник, дежурство	16.05-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40	16.20-16.40
Игры, кружки, дополнительные занятия, чтение	-	16.35-17.00	16.40-17.05	16.40-17.10
Вечерний круг	16.30-16.45	16.35-17.00	16.40-17.05	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-19.00	17.00-19.00	17.05-19.00	17.10-19.00
Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома				
Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.15	19.00-20.15	19.00-20.15
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.15-20.45	20.15-20.45	20.15-20.45
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)

Режим дня детей дошкольного возраста (тёплый период года)

Режимные моменты	Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет	Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет	Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет	Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет
Утренний прием на воздухе. Прогулка. Утренняя гимнастика. Игры	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35	7.00 – 8.40	7.00 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00

Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Прогулка, подвижные игры	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Совместная организованная образовательная деятельность на воздухе (игры экологической направленности, игры, экспериментирования)	9.30 – 9.45	9.30 – 9.50	9.30 – 9.55	9.30 – 10.00
Второй завтрак	9.45 – 10.00	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры детей	10.00 – 12.15	10.00 – 12.20	10.05 – 12.30	10.10 – 12.35
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15 – 12.45	12.20 – 12.50	12.30 – 12.55	12.35 – 12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 13.00	12.50 – 13.00	12.55 – 13.00	12.55 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15
Игры, дополнительные занятия	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник, дежурство	15.40 – 16.00	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10
Игры, кружки, чтение. Вечерний круг. Прогулка, уход детей домой	16.00 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00

<i>Вид деятельности</i>	<i>3-4 года</i>		<i>4-5 лет</i>		<i>5-6 лет</i>		<i>6-7 лет</i>		
	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00 8.05 – 8.30 15.40 – 16.35	2 ч. 20мин	7.00 – 8.10 8.15 – 8.35 16.00 – 16.45	2ч.30мин	7.00 – 8.15 8.20 – 8.40 16.00 – 16.40	2ч.15мин	7.00 – 8.20 8.30 – 8.45 16.35 – 17.05	2 ч. 05 м.	
Утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры	8.00-8.05 12.45-13.00 15.00-15.20	40 мин.	8.10 – 8.15 12.45 – 13.00 15.00 – 15.20	40 мин.	8.15 – 8.20 12.55 – 13.00 15.00 – 15.20	30 мин.	8.20 – 8.30 12.55 – 13.00 15.00 – 15.15	30 мин.	
Завтрак, второй завтрак	8.30 – 9.00 9.50 – 10.00	40 мин.	8.35 – 8.50 9.50 – 10.00	35 мин.	8.40 – 9.00 10.00 – 10.10	30 мин.	8.45 – 9.00 10.10 – 10.20	25 мин.	
Утренний круг, вечерний круг	8.40 – 9.00 16.30-16.50	40 мин.	8.40 – 9.00 16.30-16.50	40 мин.	8.40 – 9.00 16.30-16.50	40 мин.	8.40 – 9.00 16.30-16.50	40 мин.	
Образовательная	Кол-во ООД в неделю	11		12		15		17	
	Длительность ООД	не более 15 мин.		не более 20 мин.		не более 25 мин.		не более 30 мин.	
	Общая продолжительность ООД	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40 15.40 – 15.55	30(45) мин.	9.00-9.20 9.30-9.50 15.40 – 16.00	40(60) мин.	9.00-9.25 9.35-10.00 15.35-16.00	1 ч. 15 мин.	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50 15.30 – 16.00	1ч.30мин (2ч.)
Прогулка	10.00 – 12.15	2 ч.15мин.	10.00 – 12.20	2ч.20мин.	10.10 – 12.30	2ч.20мин.	10.50 – 12.35	1ч.45мин.	
Обед	12.15 – 12.45	30 мин.	12.20 – 12.45	25 мин.	12.30 – 12.55	25 мин.	12.35 – 12.55	20 мин.	

Сон	13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.
Полдник	15.20 – 15.40	20 мин.	15.20 – 15.40	20 мин.	15.20 – 15.35	15 мин.	15.15 – 15.30	15 мин.
Чтение художественной литературы	16.35 – 16.50	15 мин.	16.45 – 17.00	15 мин.	16.40-17.00	20 мин.	16.35 – 16.55	25 мин.
Дополнительные образовательные услуги	–	–	–	–	15.30 – 16.00	25 мин.	15.30 – 16.00	30 мин.
Ужин	16.50 – 17.15	25 мин.	17.00 – 17.20	20 мин.	17.00-17.20	20 мин.	17.05 – 17.20	20 мин.
Прогулка	17.15 – 19.00	1 ч.45мин	17.20 – 19.00	1ч.40мин	17.20 – 19.00	1ч.40мин	16.00 – 16.35 17.20 – 19.00	2ч.15мин
Общий подсчет времени	На занятия	30 минут в день (45 мин. в день – 1 р/неделю)		40 минут в день (60 мин. в день – 2 р/неделю)		1 ч. 15 мин. в день		1ч. 30 мин. в день (2 ч. в день – 2 р/неделю)
	На прогулку	4 ч.		4 ч.		4 ч.		4 ч.
	На самостоятельную деятельность (в т.ч. самостоятельную игровую деятельность)	не менее 3-4 ч. (2 ч. 20 мин.)		не менее 3-3,5 ч. (2 ч. 30 мин.)		не менее 2,5-3,5 ч. (2 ч. 15 мин.)		не менее 2,5-3 ч. (1 ч. 35 мин. (если есть дополнительное образование) 2 ч. 05 мин (без дополнительных услуг))

Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов в детском саду учитываются 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. 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. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

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	<i>в зале</i>	1 раз в неделю*15-20	1 раз в неделю*20-25	1 раз в неделю*25-30	1 раз в неделю*30-35
	<i>в бассейне</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>на улице</i>	1 раз в неделю*15-20	1 раз в неделю*20-25	1 раз в неделю*25-30	1 раз в неделю*30-35
	<i>утренняя гимнастика</i>	Ежедневно*5-6	Ежедневно*6-8	Ежедневно*8-10	Ежедневно*10-12

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>подвижные и</i>				
	<i>спортивные игры и упражнения на</i>	ежедневно 2 раза (утром и вечером)*15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером)*20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером)*25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером)*30-40

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. 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.

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ

	<i>прогулке</i>				
	<i>физкультурные минутки</i>	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3
Активный отдых	<i>физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*25-30	1 раз в месяц*40
	<i>физкультурный праздник</i>	-	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	<i>день здоровья</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная активность	<i>самостоятельно е использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	<i>самостоятельные подвижные игры</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно