«Принято» На Общем собрании МАДОУ – д/с №1 ст. Калининской Протокол № 1 от 03.09.2019 г.	«Утверждено» Приказ № 180 от 12.09.2019г. Заведующий МАДОУ – д/с № 1 _____/Лившинская М.Н../

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ в МАДОУ - д/с №1 станицы Калининской

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении строится на предложенном режиме дня в программе «Детство», но с учетом специфики и режима работы учреждения. **(Ссылка на примерную образовательную программу «Детство» стр. 248-250, 254-259, ФГОС ДО п.2.12.**

Режим дня составлен в соответствии СанПиН. Последовательность и длительность проведения режимных процессов в течение дня представлена в двух вариантах для каждого возраста (в теплый, холодный период года). При разработке режимов дня учитывается время пребывания ребенка в ДОУ, время года, возраст и состояние здоровья детей. Особое внимание при его составлении уделяется:

- соблюдению баланса межу различными видами активности детей (умственной, физической), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп и групп кратковременного пребывания (с учетом потребностей родителей, и индивидуальной адаптацией);
- проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомляемости с учетом времени года, изменения биоритмов в течении дня и активности в течении недели.

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ГРУПП ПОЛНОГО ДНЯ (летний период)

Режимные моменты	Ранний возраст	1 мл группа	2мл группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. Группа
Прием, осмотр, игры Утренняя гимнастика (на улице)	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10 на улице	7.30-8.20 на улице	7.30-8.30 на улице	7.30-8.35 на улице
Получение завтрака	8.05	8.05	8.10	8.20	8.30	8.35
Подготовка к завтраку, Завтрак	8.05-8.45	8.05-8.45	8.10-8.45	8.20-8.55	8.30-9.00	8.35-9.00
Подготовка к НОД, НОД, Игры, самостоятельная деятельность	8.45 - 9.30	8.45 - 9.55	8.45 - 9.55	8.55 - 10.15	9.00 - 10.15	9.00 – 10.30
Получение второго завтрака	9.30	9.50	9.50	10.00	10.05	10.05
Второй завтрак	9.35-9.45	9.55-10.10	10.00-10.05	10.15-10.20	10.15-10.20	10.15-10.20
Подготовка к прогулке, Прогулка	9.45-11.20	10.00 -11.30	10.05 -11.40	10.20-12.00	10.20-12.30	10.55 -12.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.40	11.30-11.40	11.40-11.50	12.00-12.10	12.30-12.40	12.40 -12.50
Получение обеда	11.30	11.30	11.35	12.00	12.25	12.35
Подготовка к обеду Обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.50-12.20	12.10-12.40	12.40-13. 05	12.50-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.20-15.10	12.40-15.10	13. 05-15.10	13.10-15.15
Постепенный подъем, Гимнастика после сна «Дорожка здоровья» Закаливание	15.00-15.20	15.00-15.20	15.10-15.20	15.10-15.25	15.10-15.25	15.15-15.25
Получение полдника	15.00	15.05	15.05	15.15	15.20	15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.50	15.20-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50
Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей. Подготовка, к прогулке, прогулка, игры. Уход детей домой	15.50-18.00	15.50-18.00	15.50 -18.00	15.50 -18.00	15.50 -18.00	15.50 -18.00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ГРУПП ПОЛНОГО ДНЯ (зимний период)

Режимные моменты	Ранний возраст	1 мл группа	2мл группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Прием, осмотр, игры	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.20	7.30-8.00 на улице	7.30-8.00 на улице
Утренняя гимнастика	8.00-8.06 (в группе)	8.00-8.06 (в группе)	8.00-8.06 (в зале)	8.00-8.06 (в зале)	8.10-8.18 (в зале)	8.10-8.20 (в зале)
Получение завтрака	8.05	8.05	8.10	8.20	8.30	8.30
Подготовка к завтраку, Завтрак	8.05-8.45	8.05-8.45	8.10 - 8.45	8.25 -8.55	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка и проведение НОД	8.45 -9.30	8.45 -9.55	8.45 -9.55	9.00 -10.00	9.00-11.15	9.00 -11.00
Получение второго завтрака	9.30	9.50	9.50	9.55	10.05	10.05
Второй завтрак	9.35 -9.40	9.55- 10.00	9.55-10.00	10.15-10.20	10.15-10.20	10.15-10.20
Подготовка к прогулке прогулка	9.45-11.15	10.00 -11.30	10.00-11.40	10.20-12.00	10.20 -12.30	10.55 -12.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры *(мытье рук по локоть, закаливающие процедуры)*	11.15 -11.30	11.30-11.40	11.40-11.50	12.00-12.10	12.30-12.40	12.40-12.50
Получение обеда	11.30	11.30	11.40	12.00	12.25	12.35
Подготовка к обеду, Обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.50-12.20	12.10-12.40	12.40-13.05	12.50-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.20-15.10	12.40-15.10	13.05-15.10	13.10-15.15
Постепенный подъем. *Гимнастика после сна, Дорожка здоровья Закаливание*	15.00-15.20	15.00-15.20	15.10-15.20	15.10-15.25	15.10-15.25	15.15-15.25
Получение полдника	15.00	15.05	15.10	15.15	15.20	15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.50	15.20-15.50	15.20-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.50
Игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, НОД,	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30
Подготовка, к прогулке, прогулка, игры. Уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ГРУПП КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Режимные моменты	1 раннего возраста	2 раннего возраста	3 раннего возраста	4 раннего возраста	Младшая смешанная дошкольн.	Смешанн. дошкольн.
Прием, осмотр, общение	8.00 - 8.30	10.00-10.30	12.00-12.30	14.00-12.30	15.00 -15.30	8.00 -8.20
Совместные игровые мероприятия / НОД согласно расписанию	8.30-9.30	10.30-11.30	12.30-13.30	14.30-15.30	15.30-17.05	8.20-10.40
Подготовка, к прогулке, прогулка, игры. Уход детей домой	9.30 - 10.00	11.30 - 12.00	13.00 - 14.00	15.30 -16.00	17.05 - 18.00	10.40 - 11.30

РЕЖИМ РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДНЯ ДЛЯ ГРУППЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Время	Содержание
1	07.00 - 08.00	Постепенный подъем, гигиенические процедуры
2	08.00 - 08.20	Утренняя гимнастика
3	08.20 – 08.55	Подготовка к завтраку. Завтрак
4	09.00 - 11.00	Посещение специалистов ДОУ согласно графику Организованные виды деятельности
5	11.00 – 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка
6	12.20 – 13.00	Подготовка к обеду. Обед
7	13.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну. Сон
8	15.00 – 15.15	Подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры

9	15.30 – 15.45	Подготовка к полднику. Полдник
10	15.45 - 17. 30	Прогулка, Игровая деятельность, Трудовые поручения
11	17.30 – 18.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12	18.00 – 18.30	Подготовка к ужину Ужин
13	18.30 - 20.00	Индивидуальная работа с детьми, Игровая деятельность
14	20.00- 20.30	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, Сон.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная группа
Организованная деятельность	7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Подвижные игры	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин
Спортивные игры	-	-	-	20-25 мин
Спортивные упражнения на прогулке	-		Целенаправленное обучение 1 раз в неделю	
Физкультурные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение 1 раз в неделю			
	5-7 мин	8-10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные занятия	3 раза в неделю от 10-15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин	3 раза в неделю по 30 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю от 10-15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин

Двигательные игры под музыку	**5-10 мин в неделю**	**10- 15 мин в неделю**	**15-20 мин в неделю**	**25 мин в неделю**
Спортивные развлечения	**1 раз в месяц**			
	До 20 мин	**20 мин**	**30 мин**	**30-35 мин**
Спортивные праздники	**2 раза в год**			
	-	**30 мин**	**50-60 мин**	**50-60 мин**
Дни здоровья	**1 раз в месяц**			
Неделя здоровья	**2 раза в год**			
Самостоятельная двигательная деятельность	**Ежедневно не менее 30 мин**			
Занятия в спортивной секции	**-**	**2 раза в неделю По 20 мин**	**2 раза в неделю По 25 мин**	**2 раза в неделю По 30 мин**

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	**Закаливающее воздействие**	**Длительность (мин. в день)**			
		3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	**Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями**	**5-7**	**5-10**	**7-10**	**7-10**
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	**Воздушная ванна**	**Индивидуально**			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	**Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.**	**до 15**	**до 20**	**до 25**	**до 30**
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	**Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями**	**до 15**	**до 20**	**до 25**	**до 30**
Прогулка в первой и второй половине дня	**Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями**	**2 раза в день по 2 часа**		**2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа**	**2 раза в день по 1ч 40мин 2 часа**
		с учетом погодных условий			

Полоскание горла (рта) после обеда[1]	**Закаливание водой в повседневной жизни**	**3-7**	**3-7**	**3-5**	**3-5**
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	**Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка**	**В соответствии с действующими СанПиН**			
Физические упражнения после дневного сна	**Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями(контрастная воздушная ванна)**	**5-7**	**5-10**	**7-10**	**7-10**
Закаливание после дневного сна	**Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней)**	**5-15**			

РЕЖИМ ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ МЕРОПРИЯТИЙ В СТАРШИХ ГРУППАХ

№ п/п	Мероприятия	Время
1.	Режим проветривания	7.20-8.00
2.	Тренинг «Я сам»	8.15
3.	Беседа «Сохраним свое здоровье»	8.25
4.	Корригирующая гимнастика для формирования осанки	8.35
5.	Релаксация, снятие нервного напряжения и усталости	11.40
6.	Физкультминутки, гимнастика пальчиковая, для глаз	На занятиях
7.	Дыхательная гимнастика для верхних дыхательных путей	11.00
8.	Закаливание воздухом	На прогулках
9.	Закаливание горла водой	12.30
10.	Закаливание стоп (обливание ног)	12.40
11.	«Волшебный сон» с аромотерапией	13.00
12.	«Дорожка здоровья» - профилактика плоскостопия	15.05
13.	Точечный самомассаж (профилактика простудных заболеваний, массаж шеи, головы, живота, лица рук (чередуются)	15.10
14.	Гимнастика для глаз	16.15

В детском саду создаются условия для реализации индивидуального подхода к ребенку. В частности организованы:

- группы с кратковременным пребыванием;

- оздоровительная работа с часто и длительно болеющими детьми. В зависимости от состояния здоровья, подгруппы для занятий физкультурой;
-занятия по подгруппам для детей с разными темпами физического развития. Дифференцированный подход к детям с различным уровнем ДА.
- дополнительные занятия по подгруппам в зависимости от интересов и склонностей детей.