|  |  |
| --- | --- |
| «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 40 мин – 2 часа** | |
| **с учетом погодных условий** | | | | | | | |
| **Полоскание горла (рта) после обеда[[1]](#footnote-2)** | **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.*

1. [↑](#footnote-ref-2)