**Режим и распорядок дня**

**Режим дня**

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Режим работы и длительность пребывания в нем детей определяются Уставом, являются следующими:

- пятидневная рабочая неделя;

- длительность работы МБДОУ -12 часов;

- ежедневный график работы - с 7.00 до 19.00 часов;

- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие и праздничные дни.

С детьми в МБДОУ наряду с воспитателями работают специалисты: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учитель – логопед.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

|  |
| --- |
| Утренняя гимнастика |
| Комплексы закаливающих процедур |
| Гигиенические процедуры |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов |
| Чтение художественной литературы |
| Дежурства |
| Прогулки |
| Игра |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития |

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Распорядок дня включает:

- Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, обед , полдник, ужин). Питание детей организуется в помещении групповой ячейки.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 4 - 4,5 часа. 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 минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °C и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

- Ежедневное чтение. В режиме дня выделяется постоянное время ежедневного чтения детям. Читаются не только художественная литература, 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. Общая продолжительность дневного сна отводится 2,0 – 3,0. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры.

- Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Организованную образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организовывается непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 60% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Домашние задания воспитанникам не задают.

- Каникулы. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период организованную образовательную деятельность не проводят. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок.

- Общественно полезный труд для детей старшей и подготовительной групп. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не превышает 20 минут в день.

- Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

- Закаливание детей, включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используется дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинского работника.

**Режим дня**

**Режим дня в теплый период года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовитель-ная к школе группа** |
| Прием детей, игры, дежурства, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10 – 8.40 | 8.20 – 8.45 | 8.20 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 |
| Игровая деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.40 – 09.30 | 8.45 – 09.05 | 8.50 – 09.05 | 8.50 – 09.00 | 8.50 – 09.00 |
| Организованная образовательная деятельность на прогулке. | 1 подгруппа  09.30 – 09.40 | 09.05-09.20 | 09.05-09.25 | 09.00-09.25 | 09.00-09.30 |
| 2 подгруппа  09.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность) | 10.10 – 11.20 | 10.10 – 11.30 | 10.10 – 11.40 | 10.10 – 12.10 | 10.10 – 12.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.20-11.40 | 11.30-11.40 | 11.40-12.00 | 12.10-12.25 | 12.20-12.35 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.10 | 11.40 – 12.20 | 12.00 – 12.50 | 12.20 – 12.55 | 12.35 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10 – 15.00 | 12.20 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные и гигиенические процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.35 | 15.25 – 15.40 | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 |
| Игровая, досуги, труд, самостоятельная деятельность детей | 15.35 – 16.40 | 15.40 – 16.45 | 15.45 – 16.40 | 15.45 – 16.45 | 15.45 – 16.50 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.40 – 17.10 | 16.45 – 16.55 | 16.50 – 17.10 | 16.55 – 17.15 | 16.55 – 17.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  уход домой | 17.1 0 – 19.00 | 16.55 – 19.00 | 17.10 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.20 – 19.00 |

**Режим дня в холодный период года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовитель-ная к школе группа** |
| Прием детей, игры, дежурства, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10 – 8.40 | 8.20 – 8.45 | 8.20 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность, игры, общение | 8.40 – 09.30 | 8.45 – 09.00 | 8.50 – 09.00 | 8.50 – 09.00 | 8.50 – 09.00 |
| Организованная образовательная деятельность. | 1 подгруппа  09.30 – 09.40 | 09.00-09.15  09.25-09.40 | 09.00-09.20  09.30 – 09.50 | 09.00-09.25  09.35 – 10.00  10.10-10.35 | 09.00-09.30  09.40-10.10  10.20 – 10.50/11.10 |
| 2 подгруппа  09.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 10.10 – 10.20 |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность) | 10.10 – 11.20 | 10.10 – 11.30 | 10.10 – 11.40 | 10.35 – 12.00 | 10.45/11.10 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.20-11.40 | 11.30-11.40 | 11.40-12.00 | 12.00-12.20 | 12.15-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.10 | 11.40 – 12.20 | 12.00 – 12.30 | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10 – 15.00 | 12.20 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные и гигиенические процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.40 | 15.25 – 15.40 | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 |
| Организованная образовательная деятельность. | 1 подгруппа  15.40 – 15.50 | - | - | 15.45 – 16.10 | 15.45 – 16.15 |
| 2 подгруппа  16.00-16.10 |
| Игровая, самостоятельная деятельность детей | 16.10 – 16.40 | 15.40 – 16.45 | 15.45 – 16.40 | 16.10 – 16.45 | 16.15 – 16.50 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.40 – 17.10 | 16.45 – 16.55 | 16.50 – 17.10 | 16.55 – 17.15 | 16.55 – 17.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  уход домой | 17.1 0 – 19.00 | 16.55 – 19.00 | 17.10 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.20 – 19.00 |

**Организация режима двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы  работы | Виды  занятий | Количество и длительность занятий (в мин.)  в зависимости от возраста детей | | | | |
| 2-3 года | 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6–7 лет |
| Физкуль-турные  занятия | а) в помещении | 2 раза  в неделю  10-12 | 2 раза  в неделю  15–20 | 2 раза  в неделю  20–25 | 2 раза  в неделю  25–30 | 2 раза  в неделю  30–35 |
| б) на улице | 1 раза  в неделю  10-12 | 1 раз  в неделю  15–20 | 1 раз  в неделю  20–25 | 1 раз  в неделю  25–30 | 1 раз  в неделю  30–35 |
| Физкультурно-  оздоровитель-ная  работа в режиме дня | а) утренняя  гимнастика  (по желанию детей) | Ежедневно  5–6 | Ежедневно  5–6 | Ежедневно  6–8 | Ежедневно  8–10 | Ежедневно  10–12 |
| б) подвижные  и спортивные  игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  не менее  2 раз  в день  6 – 10 | 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 |
| в) физкульт-  минутки (в  середине статического занятия) |  |  |  | 1–3 ежедневно в зависимости от вида  и содержания  занятий | 1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный  отдых | а) физкультурный досуг |  | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  25–30 | 1 раз  в месяц  40 |
| 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 |
| Самостоя-тельная  двигательная  деятельность | а) самостоятельное использование  физкультурного и спортивно-игрового  оборудования |  | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и  спортивные  игры |  | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |