

Режим и распорядок дня Частного образовательного учреждения дошкольного образования «Детский сад «Малыш»

Режим и распорядок дня в Частном образовательном учреждении дошкольного образования «Детский сад «Малыш» (далее – ЧУДО) устанавливаются с учетом условий реализации образовательных программ дошкольного образования, потребностей участников образовательных отношений и соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режимы дня могут изменяться, быть гибкими. Гибкий режим – это система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию, учитывающая все возможные нестандартные ситуации: плохую погоду, отсутствие персонала, желание родителей приводить и забирать ребенка в удобное для них время, карантины, адаптационный период, каникулы.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей - режим работы ЧУДО - установлен исходя из потребностей семей и возможностей ЧУДО и является следующим:

- пятидневная рабочая неделя;
- 12-часовая длительность работы детского сада;
- график работы с 07.00 до 19.00.

Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в ЧУДО, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, поэтому в ЧУДО для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Рациональный режим дня остается основой охраны здоровья и воспитания детей.

Режим дня предусматривает:

- ориентацию на возрастные, физические и психические возможности ребенка;
- опору на индивидуальные особенности ребенка и его состояние здоровья;
- выделение достаточного времени для сна и прогулки, строгое соблюдение интервалов между приемами пищи;
- соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование;
- организацию гибкого режима пребывания детей в ЧУДО (с учетом потребностей родителей, в адаптационный период).

Особое внимание уделяется достаточной двигательной активности ребенка в течение дня.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Дневному сну отводится 2 - 2,5 часа. Перед сном не проводятся подвижные игры.

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

Ежедневная продолжительность прогулки составляет 3 – 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня после ужина, перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже – 15 и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Продолжительность занятий детей: 2-го года жизни – не более 10 мин; 3-го года жизни – не более 10 мин; 4- го года жизни – не более 15 мин.; 5- го года жизни – не более 20 мин.; 6- го года жизни – не более 25 мин.; 7- го года жизни – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной группе – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Для детей раннего возраста от 1 года 6 мес. - 2 лет; с 2 до 3 лет допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (8 - 10 минут) Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день.

Распорядок в первую половину дня

1. Утренний приём

- Общение воспитателя с детьми: индивидуальные беседы, коммуникативные игры;
- Организация самостоятельной деятельности детей: разные виды игр, труд в уголке природы, изобразительная деятельность, совместная деятельность взрослого с детьми;
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Формирование культуры поведения.

2. Утренняя гимнастика

3. Завтрак.

- Гигиенические процедуры. Привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам, закрепление правил мытья рук, рассказ воспитателя о чистоте, самоконтроль детей, оценка деятельности.
- Сервировка стола, беседа с дежурными; ознакомление с меню;
- Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

4. Образовательная деятельность

5. Прогулка

- Подготовка к прогулке: создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала, мотивация детей на прогулку;
- Одевание: последовательность, выход на прогулку;
- Наблюдение на прогулке;
- Подвижные игры – 2 - 3; игры на выбор детей;
- Труд на участке: мотивация деятельности детей; определение объёма работы; распределение обязанностей; подготовка оборудования; выполнение трудовых операций; уборка оборудования; оценка деятельности;
- Индивидуальная работа в т.ч. по развитию движений, физических качеств и другим образовательным областям;

- Самостоятельная игровая деятельность: создание условий для развития сюжетно - ролевых игр, игры с природным материалом, театрализация в тёплое время года, свободная деятельность детей и др.

6. Обед

- Подготовка к обеду.
- Гигиенические процедуры: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам; закрепление правил мытья рук; рассказ воспитателя о чистоте; самоконтроль детей; оценка деятельности.
- Сервировка стола: беседа с дежурными; ознакомление с меню. Объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов.
- Привлечение внимания детей к пище; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

7. Подготовка ко сну:

- Гигиенические процедуры;
- Создание условий для организации сна.

Распорядок во вторую половину дня

1. Подъём детей

- Постепенный подъём;
- Пробуждающая гимнастика после сна;
- Оздоровительные мероприятия, массаж;
- Последовательность одевания; контроль за внешним видом, аккуратность причёски;
- Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности;
- Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми;
- Организация кружковой работы с детьми;
- Свободная игровая, деятельность, досуги, театрализация общение по интересам и выбору детей.

2. Полдник

- Подготовка: гигиенические процедуры: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам;
- Сервировка стола: беседы с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов.
- Привлечение внимания детей к еде; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

3. Образовательная деятельность

- Индивидуальная работа с детьми, создание условий для самостоятельной деятельности; Формирование культуры поведения; доброжелательные отношения со сверстниками, взрослыми;
- Организация кружковой работы с детьми; свободная игровая, деятельность, досуги, театрализация общение по интересам и выбору детей.

4. Прогулка

- Подготовка к прогулке; создание интереса; игровые приёмы; индивидуальные беседы; отбор игрового материала; мотивация деятельности детей.
- Одевание, отработка последовательности одевания (игровые, словесные, наглядные, практические приёмы).
- Подвижные игры - 2 – 3, игры на выбор детей.

- Индивидуальная работа
- Самостоятельная игровая деятельность; создание условий для развития сюжетно-ролевых игр; игры с природным материалом; театрализация в тёплое время года.

5. Ужин

- Подготовка: гигиенические процедуры: привлечение внимания детей к гигиеническим процедурам;
- Сервировка стола: беседы с дежурными; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичности оформления столов.
- Привлечение внимания детей к еде; индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; правила этикета; оценка деятельности.

6. Игры, самостоятельная деятельность, уход домой.

Образовательные и воспитательные занятия с детьми при благоприятных погодных условиях, соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям, максимально проводятся на улице. Дети гуляют строго на отведенных для их групп площадках и не контактируют с детьми из других групп.

В ЧУДО предусмотрено использование вариативных режимов пребывания ребенка: типовой режим дня на холодный, теплый периоды по возрастным группам, адаптационный и щадящий режимы дня.

Особенности режима дня в теплый период

Приём детей и утренняя гимнастика проходят на улице.

Занятия не проводятся.

Основная форма работы - совместная деятельность воспитателя с детьми.

Вся деятельность организуется на открытом воздухе.

Соблюдается питьевой режим.

Увеличивается время прогулки детей.

Дневной сон организуется при открытых окнах.

Особенности режима дня при плохой погоде

Прогулка проводится ежедневно 2 раза в день (в первую половину дня 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. Под проливным дождём и мокрым снегом прогулка не проводится. Также прогулка отменяется при объявлении штормового предупреждения. Организуются в помещении группы:

- наблюдения за погодой через окно,
- подвижные игры в проветренном помещении (дети одеваются соответственно температурному режиму помещения),
- совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.

Режимы дня по возрастным группам
Примерный режим дня в группе детей раннего возраста

Холодный период года	Время
Прием детей, осмотр, спокойные игры	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (НОД) в игровой форме по подгруппам	9.00-9.25
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-10.00
Второй завтрак	9.55-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-11.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.25
Игры, самостоятельная деятельность/Занятия в игровой форме по подгруппам	15.25-16.00
Ужин	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	18.00-19.00

Теплый период года

Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.30-9.00
Игры, воздушные и солнечные процедуры, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке	9.00-11.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10.-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.25
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку, прогулка	15.25-16.00
Ужин	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	18.00— 19.00

Примерный режим дня в дошкольных группах

Холодный период года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 – 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00 – 9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.15-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12.00	10.05–12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Тёплый период года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 – 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Адаптационный режим дня для детей, впервые поступивших в ЧУДО, выстраивается индивидуально для каждого ребенка. Рекомендуемый график адаптации:

Временной период	Адаптационные мероприятия
1 - 3 день	Пребывание в группе с питанием в течение 1-2 часов
4 - 7 день	Пребывание в группе в течение первой половины дня с питанием (без сна)
8 - 15 день	Пребывание в группе с питанием и дневным сном (уход домой после сна)
Последующие дни	Пребывание в группе с питанием и дневным сном - полный день

Примечание: Рекомендованная форма работы – совместная деятельность взрослого с детьми. Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается) с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие процедуры - не проводятся.

Щадящий режим (для часто болеющих детей, детей после перенесённых острых респираторных заболеваний)

Режимные моменты	Рекомендации
Дневной сон	Увеличить продолжительность (ребёнок укладывается первым, поднимается последним)
Закаливание	При проведении бодрящей гимнастики ограничить упражнения с большой нагрузкой
Прогулка	Увеличить пребывание на свежем воздухе на 20-30 минут за счёт выхода на улицу с первой подгруппой детей
НОД	Не допускать переутомления
Двигательная активность	Освободить от занятий физической культурой на 2 недели. Исключить игры с большой подвижностью, бег, прыжки