**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад№106»**

**« Утверждаю»**

**Заведующий МДОУ « Детский сад №106»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Михайлова М.В.)**

**Режим дня .**

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Организация режима пребывания детей соответствует требованиям с Постановлением от 15 мая 2013 года №26

« Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» . Режим дня составлен с расчетом на 12- часовое пребывание ребенка в детском саду. образовательный процесс осуществляется по двум режимам в каждой возрастной группе, с учетом теплого и холодного периода года; группы функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели.

Основные *принципы* построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.
3. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 150С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста

12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон.. Перед сном не рекомендуется про ведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня нашего детского сада отводится более 3 - 4 часов

**Режим дня в МДОУ « Детский сад №106»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимный момент** | **Содержание или задачи** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Утренний прием** | **-Совместная образовательная деятельность в режимных моментах ,**  (совместная деятельность воспитателя, учителя-логопеда с детьми) , **-самостоятельная деятельность детей :**  (*игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование ,изобразительная, восприятие художественной литературы, музыкальная)*  Из них:  В зависимости от погодных условий:  -*Прогулка*  *-Раздевание с прогулки ( 10-15 мин.)*  Утренняя гимнастика,*( время проведения)* | **07.00-08.20**  (80 мин.  -1ч.20 мин.)  07.10-07.30  ( 20 мин.)  5-6 мин. | **07.00-08.20**  (80 мин.-1ч.20мин.)  07.10-07.30  ( 20 мин.)  6-8 мин. | **07.00-08.30**  (90 мин.-  1ч.30 мин.)  07.10-7.30  ( 20 мин.)  10 мин**.** | **07.00-08.30**  (90 мин.-  1 ч. 30 мин.)  07.10-7.30  ( 20 мин.)  10-12 мин**.** |
| **Подготовка к завтраку,**  **завтрак** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах** ,  -воспитание культурно-гигиенических навыков,  -воспитание культуры еды  **Самостоятельная деятельность детей**  -умывание ,прием пищи  -*игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование , изобразительная восприятие художественной литературы, музыкальная* | **08.20.-09.00**  ( 40 мин.)  . | **8.20.-09.00**  ( 40 мин.) | **08.30-09.00**  ( 30 мин.) | **08.30-09.00**  (30 мин.) |
| **Подготовка к**  **НОД ,**  **НОД** | -**Непосредственно образовательная деятельность** ( с учетом перерывов между периодами непрерывной образовательной деятельности)  *-продолжительность НОД( ежедневно)*  *в соответствии с Сан Пи Н)*  *-количество НОД в день (в соответствии с Сан Пи Н)*  *количество НОД в неделю ( первая половина дня)*  **Самостоятельная деятельность детей**  *игровая, двигательная, коммуникативная, изобразительная ,* ***самообслуживание и элементарный бытовой труд*** | **09.00- 09.40**  09.00-09.15  10 мин.-перерыв  09.25-09.40  15мин.  До 2 НОД по 15 мин=  **до 30 мин..**  До 10 НОД  (10\*15мин.= до  150 мин.)    **09.40-10.00**  ( 20 мин.) | **09.00-09.50**  09.00-09.20  10 мин.-перерыв  09.30-09.50  20 мин.  До 2НОД по 20 мин =  **до 40 мин.**  До 10НОД  (10\*20мин.= до  200 мин.)    **09.50-10.10**  ( 20 мин.) | **08.30-09.55**  09.00-09.20  10 мин. перерыв  09.30-09.55  25мин  20 мин.  .  Первая половина дня :  До 2 НОД:20 и 25 мин.=  **До 45 мин**  Первая половина дня  До 10 НОД  (5 дней по 45 мин.=225 мин.)  **09.55-10.15**  (20 мин.) | **09.00-10.50**  1)09.00-09.30  10 мин.-перерыв  2)09.40-10.10  10 мин.-перерыв  3)10.20-10.50  30 мин.  Первая половина дня  До 3\*30=  **До 90 мин.**  ( 1ч.30 мин.)  Первая половина дня  До 15НОД  (15\*30=  До 450 мин.)  **10.50-11.00**  ( 10 мин.) |
| **Подготовка к прогулке, прогулка** | **1.Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  Формирование навыков самообслуживания в процессе одевания **(** одевание)  **2.-Совместная образовательная деятельность в режимных моментах** (прогулка)  **-Самостоятельная деятельность детей**  ( прогулка) | **10.00 - 11.45**  **(**105 мин.  1 ч. 45 мин.)  . | **10.10 - 11.55**  (105 мин.  1ч. 45мин.) | **10.15 – 12.00**  **(**105 мин.  1ч.45 мин.) | **11.00-12.30**  (90 мин.  1ч.30 мин.) |
| **Возвращение с прогулки,**  **Подготовка к обеду**  **Обед** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах** --воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование навыков самообслуживания  **Самостоятельная деятельность детей**  *( раздевание, после прогулки***)**  *игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, конструирование , изобразительная, музыкальная, самообслуживание или элементарный бытовой труд*  **- Самостоятельная деятельность детей**  ( умывание, прием пищи**)**  **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  Воспитание культуры еды, навыков самообслуживания | **11.45 -12.30**  (45 мин.) | **11.55 -12.40**  (45 мин.) | **12.00 -12.40**  (40 мин.) | **12.30-13.00**  (30 мин.)  . |
| **Постепенная подготовка ко сну,**  **сон,** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  -Формирование навыков самообслуживания в процессе раздевания  *- Восприятие художественной литературы, релаксация, музыкотерапия)* | **12.30 -15.00**  (150 мин.  - 2ч 30 мин.)  До 5 -8мин. | **12.40 -15.00**  (120 мин.  - 2 ч. 20 мин.)  До 5-8 мин. | **12.40-15.00**  (120 мин.  -2 ч. 20 мин.)  До 10 мин.  . | **13.00.-15.00**  ( 120 мин  -2 ч.)  До 10 мин |
| **Гимнастика пробуждения** |  | **15.00-15.10**  10мин. | **15.00-15.10**  10 мин. | **15.00-15.05**  5 мин. | **15.00—15.05**  5 мин. |
| **Подготовка к полднику,**  **полдник** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  -Формирование навыков самообслуживания в процессе одевания  -Воспитание культурно-гигиенических навыков,( умывание)  -воспитание культуры еды  **Самостоятельная деятельность**  ( одевание, прием пищи) | **15.10.-15.30**  20 мин. | **15.10-15.30**  20 мин. | **15.05-15.20**  15 мин. | **15.05-15.20**  15 мин. |
| **Организация взаимодействия с детьми в вечернее время** | -**Совместная образовательная деятельность** :  *-****Непосредственно образовательная деятельность***  *-****Совместная образовательная деятельность в режимных моментах***  (-В соответствии с планом работы педагога  ( коррекционная -по реализации направлений, не входящих в учебный план, по заданию учителей-логопедов и др. специалистов)  **Самостоятельная деятельность детей**  ( по запросу ребенка)  *игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, конструирование , изобразительная, музыкальная,, самообслуживание или элементарный бытовой труд* | **15.30-16.30**  (60 мин-1 ч.)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **15.30-16.30**  (60 мин - 1ч.)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **15.20-16.40**  (80 мин -  1ч.20 мин.)  ***15.20-15.45***  *(25 мин.)* | **15.20-16.40**  (80 мин -  1ч.20 мин.)  ***15.20-15.50***  ***(****30 мин.)*  . |
| **Подготовка к ужин, ужин,**  **Игровая деятельность** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  -Воспитание культурно-гигиенических навыков,  -совместная деятельность педагога с детьми  ( поручения, дежурства)  -воспитание культуры еды  **Самостоятельная деятельность детей**  (прием пищи, формирование навыков самообслуживания)  *игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, конструирование , изобразительная, музыкальная,, самообслуживание или элементарный бытовой труд* | **16.30 -17.15**  ( 45 мин.) | **16.30-17.15**  (45 мин.) | **16.40-17.15**  (20 мин.) | **16.40-17.15**  (20 мин.) |
| **Подготовка к прогулке, прогулка** | **Совместная образовательная деятельность в режимных моментах**  Обучение навыкам самообслуживания,  -создание условий для двигательной, познавательной активности детей, игровой деятельности  **Самостоятельная деятельность детей**  (одевание)  *игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, конструирование , изобразительная, музыкальная,, самообслуживание или элементарный бытовой труд* | **17.15-18.30**  (75 мин.-  1ч. 15 мин.) | **17.15 -18.30**  (75 мин.-  1ч. 15 мин.) | **17.15-18.30**  (75 мин.-  1ч. 15 мин.) | **17.15-18.30**  (75 мин.-  1ч. 15 мин.) |
| **Игровая деятельность,**  **уход детей домой** | **Самостоятельная деятельность детей**  *игровая, двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, конструирование , изобразительная, музыкальная,, самообслуживание или элементарный бытовой труд* | **18.30-19.00**  30 мин. | **18.30-19.00**  30 мин. | **18.30-19.00**  30 мин. | **18.30-19.00**  30 мин. |

*Организация прогулки.*

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет 3-4 часа. Прогулку организуют 2 ( 3 в летний период времени) раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня перед уходом детей домой, после дневного сна ( в летний период времени) . . При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. .

Прогулка состоит из следующих *частей*:

* наблюдение,
* подвижные игры,
* труд на участке,
* самостоятельная деятельность детей,
* индивидуальную работу с детьми

Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организовывается подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий – изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то начинают с наблюдений, спокойных игр.

*Организация питания.*

В МДОУ для детей организуется 5-и разовое питание.

В МДОУ осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания в ДОУ.

В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

* мыть руки перед едой
* класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать
* рот и руки вытирать бумажной салфеткой
* после окончания еды полоскать рот

Для того чтобы дети осваивали *нормы этикета*, стол сервируют в соответствии с требованиями с учетом возрастных особенностей детей.

В организации питании, начиная с средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей.

*Организация сна*.

При организации сна учитываются следующие ***правила:***

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.

2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.

3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.

4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

5. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.

6. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели

Педагогам рекомендовано использовать перед сном музыкотерапию, чтение небольших литературных произведений, создающих спокойную атмосферу.

*Организация самостоятельной деятельности детей.*

*Самостоятельная деятельность:*

-свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

-организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др)

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

В основе совместной образовательной и самостоятельной деятельности – игра ребенка, которая является ведущим видом деятельности и может интегрировать остальные ( коммуникативную, продуктивную, чтение художественной литературы, познавательно-исследовательскую, трудовую и т.д.)