**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**09.00-09.1510 мин.-перерыв09.25-09.4015мин.До 2 НОД по 15 мин= **до 30 мин..**До 10 НОД(10\*15мин.= до150 мин.) **09.40-10.00**( 20 мин.) | **09.00-09.50**09.00-09.2010 мин.-перерыв09.30-09.5020 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**09.00-09.2010 мин. перерыв09.30-09.5525мин 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)09.00-09.3010 мин.-перерыв2)09.40-10.1010 мин.-перерыв3)10.20-10.5030 мин. Первая половина дняДо 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.)