Режим дня и распорядок МДОУ «Д/С№19»

# Дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Д/С№19» функционирует в режиме:

* полного дня (12-часового пребывания)
* пятидневная рабочая неделя;
* часы работы–с 07.00 до 19.00;
* выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

# Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

* + Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов

бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельностии отдыха в процессе бодрствования.

* + Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.
	+ Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года*.*
	+ Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу,а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников.
	+ На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.
	+ В период летнего оздоровительного периода в МБДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.
	+ Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

# Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

* + построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
	+ решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основнойобразовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

# Основные принципы построения режима дня:

–режим дня выполняется напротяжении всего периода воспитания детей;

–дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;

–режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);

–организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МБДОУ осуществляет медицинская сестра.

# Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21).Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

* В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
* Спальню (помещение)перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
* Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.
* Во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) в помещении обязательно.
* Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
* Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10минут полежать, но не задерживать их в постели.

# Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3-4 часа Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня-после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже-15°Сискоростиветраболее15м/с.

При сильном ветреи неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30˚С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

# Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают дети. И проводится процедура согласно таким нормам:

* + минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
	+ заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
	+ одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

* + игровая в пределах 21-24, самая оптимальная–24 градуса;
	+ спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего–22.

*Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.*

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

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня*(теплый, холодный периоды года)* учитывается:

–СанПиН 2.4.3648-20,1.2.3685-21,2.1.3684-21.

–Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е.Вераксы.

# Распорядок(режим)дня

(Холодныйпериодгода*)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимныемоменты*** | **Первая группа****раннего возраста** | **Вторая группа****раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовит ельная группа** |
| Приемдетей, игроваядеятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.20 | 7.00-8.20 | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 | 8.00-8.30 | 8.20-8.50 | 8.20-8.40 | 8.25-8.45 | 8.25-8.45 |
| Игры,самостоятельная деятельность детей | 8.30-9.10По подгруппам | 8.30-9.10По подгруппам | 8.50-9.00 | 8.40-9.00 | 8.45-9.00 | 8.45-9.00 |
| Организованная образовательнаядеятельность (игры-занятия) | 9.00-9.10По подгруппам | 9.00-9.10По подгруппам | 9.00-9.40 | 9.00-9.50 | 9.00-9.55 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.20-11.00 | 9.20-11.20 | 9.50-11.45 | 10.00-12.00 | 10.05-12.15 | 10.50-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.00-11.30 | 11.20-11.50 | 11.45-12.15 | 12.00-12.30 | 12.15-12.40 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.30-15.00 | 11.50-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Игры, самостоятельная и организованная деятельностьдетей | 15.30-16.10 | 15.15-16.15 | 15.15-16.20 | 15.15-16.25 | 15.15-16.25 | 15.15-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.10-16.30 | 16.15-16.45 | 16.20-16.50 | 16.25-16.55 | 16.25-16.50 | 16.30-16.50 |
| Самостоятельная деятельность | 16.30-17.15 | 16.45-17.15 | 16.50-17.15 | 16.55-17.15 | 16.50-17-15 | 16.50-17.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 |

**Теплыйпериодгода**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимныемоменты*** | **Первая группа раннего****возраста** | **Вторая группа раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовит ельная группа** |
| Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.15 | 7.00-8.15 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.40 | 7.00-8.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.40 | 8.15-8.40 | 8.30-8.50 | 8.30-8.40 | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 |
| Игры,самостоятельная деятельность детей | 8.40-9.10 | 8.40-9.10 | 8.50-9.20 | 8.40-9.20 | 9.00-9.20 | 9.00-9.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.20-11.20 | 9.20-11.20 | 9.30-11.45 | 9.30-11.55 | 9.30-12.05 | 9.30-12.20 |
| Возвращение спрогулки, водные процедуры | 11.20-11.30 | 11.20-11.30 | 11.45-11.55 | 11.55-12.05 | 12.05-12.15 | 12.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.00-11.30 | 11.20-11.50 | 11.45-12.15 | 12.00-12.30 | 12.15-12.40 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.30-15.00 | 11.50-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 5.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Игры, самостоятельная и организованнаядеятельность детей | 15.30-16.10 | 15.15-16.15 | 15.15-16.20 | 15.15-16.25 | 5.15-16.25 | 15.15-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.10-16.30 | 16.15-16.45 | 16.20-16.50 | 16.25-16.55 | 6.25-16.50 | 16.30-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уходдетей домой | 16.30-19.00 | 16.45-19.00 | 16.50-19.00 | 16.55-19.00 | 6.50-19.00 | 16.50-19.00 |