3.1. РЕЖИМ ДНЯ И РАСПОРЯДОК

Организация жизни детей опирается на определенный суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями.

При организации режима учитываются рекомендации СанПиН, видовая принадлежность детского сада, сезонные особенности, а также региональные рекомендации специалистов в области охраны и укрепления здоровья детей.

Режимные рекомендации

Прием пищи	Количество	5
	Завтрак	1
	Второй завтрак	1
	Обед	1
	Полдник	1
	Ужин	1
	Интервал, ч	2 - 3,5 ч.
Непрерывное бодрствование (максимальная длительность), ч		5,5 - 6 ч.
Сон	Количество периодов	1
	Длительность дневного сна, ч.	2,5
Прогулки	Количество	2
	Длительность	4 - 4,5
		При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с

Режим дня на осенне-зимний период
при 12 часовом пребывании воспитанников (с 7.00-19.00)

№	Режимные моменты	1-3 года	3 - 4 года	4-5 лет	5-6 лет	До 7 лет
1	Приём, осмотр, игры, дежурство индивиду-альная групповая работа с детьми, взаимодействие с родителями	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.20
2	Утренняя гимнастика	7.50-7.56	8.00-8.08	8.10-8.18	8.20-8.27	8.15-8.25
3	Подготовка к завтраку. Завтрак	7.56- 8.20	8.08- 8.50	8.18– 8.50	8.27- 8.55	8.25-8.55
4	Подготовка к образовательной деятельности	8.20-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
5	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.25	9.00-9.35	9.00-9.45	9.00-10.25	9.00-10.50
6	Самостоятельная деятельность	9.25-9.55	9.35-10.10	-	-	-
7	Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
8	Подготовка к прогулке. Прогулка.	9.55-11.10	10.10-11.10	10.15-11.40	10.40-11.50	10.50-12.10
9	Возвращение с прогулки	11.10-11.30	11.10-11.30	11.40-11.50	11.50-12.00	12.20-12.25
10	Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.15	11.30-12.15	11.50-12.20	12.00-12.35	12.25-12.55
11	Подготовка к дневному сну. Дневной сон.	12.15-14.50	12.15-14.50	12.20-15.00	12.35-15.00	12.55-15.00
12	Подъем. Закаливание.	14.50-15.00	14.50-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
13	Полдник	15.00-15.20	15.15-15.25	15.20-15.35	15.20-15.40	15.20-15.30
14	Игры, индивидуальная работа	15.20-15.40	15.25-15.45	15.35-15.55	15.40-16.55	16.00-16.55
15	Непосредственно образовательная деятельность	15.40-15.50	-	-	-	15.30-16.00
16	Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50-16.35	15.45-16.35	15.55-16.40	16.55-16.35	16.55-17.10
17	Подготовка к ужину. Ужин	16.35-16.55	16.35-16.55	16.40-16.55	16.35-17.10	16.55-17.15
18	Игры, труд, самостоятельная деятельность	16-55-17.30	16.55-17.30	16.55-17.30	17.10-17.30	17.15-17.30
19	Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

Режим дня на летний период
при 12 часовом пребывании воспитанников (с 7.00-19.00)

Режимные моменты	1-4 года	4-5 лет	5- 6 лет	6-7 лет
	Время	Время	Время	Время
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов; самостоятельная деятельность детей; взаимодействие с семьями детей				
Прием, осмотр, самостоятельные игры (дежурство) индивидуальная или групповая работа с детьми(на прогулочном участке или в группе)	07.00-07.30	07.00-07.40	07.00-07.50	07.00-08.10
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика (длительность) (на улице или в здании ДОУ)	07.30-07.55 (. 5 мин.)	07.40-08.10 (8 мин.)	07.50-08.25 (10 мин.)	08.10-08.45 (10 мин.)
Чтение художественной литературы	08.05-08.10	08.10-08.15	08.25-08.30	-
Подготовка к завтраку (формирование культурно-гигиенических навыков). Завтрак	08.10-08.40	08.15-08.45	08.30-08.55	08.45-08.55
Подготовка к ОД. НОД (- музыкальная деятельность, - художественное творчество, -физо) Подготовка к прогулке. Формирование навыков самообслуживания. Прогулка: - подвижные игры и физические упражнения, - чтение художественной литературы, - наблюдение за живой и неживой природой, - дидактические игры, беседы (индивидуальные, подгрупповые и групповые), - конструирование, - изобразительная деятельность - сюжетно-ролевые игры, - труд	08.40-10.00	08.45-10.00	08.55-10.00	08.55-10.10
Подготовка ко второму завтраку. Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков). Второй завтрак.	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15	10.10-10.25
Подготовка к прогулке. Формирование навыков самообслуживания. Прогулка: - подвижные игры и физические упражнения, - чтение художественной литературы, - наблюдение за живой и неживой природой, - дидактические игры, беседы (индивидуальные, подгрупповые и групповые), - музыкальная деятельность, - изобразительная деятельность, - конструирование,	10.15-11.10	10.15-11.30	10.15-11.40	10.25-11.50

- сюжетно-ролевые игры, - труд				
Возращение с прогулки. Формирование навыков самообслуживания. Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков). Самостоятельные игры детей.	11.10-11.25	11.30-11.40	11.40-11.50	11.50-12.00
Подготовка к обеду Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков). Обед.	11.30-12.20	11.40-12.25	11.50-12.30	12.00-12.35
Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков). Подготовка ко сну (формирование навыков самообслуживания). Дневной сон.	12.20-15.00	12.25-15.00	12.30-15.00	12.35-15.00
Постепенный подъем. Закаливание.	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику. Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков).Полдник.	15.00-15.40	15.20-15.40	15.20-15.35	15.20-15.30
Игры (дидактические, развивающие, сюжетно-ролевые, театрализованные). Индивидуальная работа с детьми по усвоению по усвоению программного материала. Труд. Самостоятельная деятельность детей.	15.40-15.50	15.40-15.50	15.35-15.50	15.30-15.40
Подготовка к прогулке. Формирование навыков самообслуживания. Прогулка: Наблюдения, игры	15.50-16.20	15.50-16.30	15.50-16.40	15.40-16.50
Возращение с прогулки. Формирование навыков самообслуживания. Гигиенические процедуры (формирование культурно-гигиенических навыков). Самостоятельные игры детей	16.20-16.35	16.30-16.45	16.40-16.55	16.50-17.05
Подготовка к ужину (формирование культурно-гигиенических навыков). Ужин.	16.35-17.15	16.45-17.15	16.55-17.25	17.05-17.25
Игры (дидактические, развивающие, сюжетно-ролевые, театрализованные), самостоятельная деятельность детей в группе или на улице (в зависимости от погоды). Уход детей домой	17.15-19.00	17.15-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00