

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА- ДЕТСКИЙ САД» д.СТАРАЯ СОБОЛЕВА

### РЕЖИМ ДНЯ

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

#### Ежедневное чтение.

В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами.

Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

#### Организация сна.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,0 – 3,0 часа отводят дневному сну.

При организации сна учитываются следующие **правила**:

1. В момент подготовки 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

### Организация прогулки.

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 2,5 - 3 часов. 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. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулка состоит из следующих *частей*:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд на участке,
- самостоятельную игровую деятельность детей,
- индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств.

Один раз в неделю с 3-х летнего возраста с детьми проводят *целевые прогулки*.

### Организация питания.

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

- мытье рук перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот.

В организации питания, начиная со средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

### Организация совместной деятельности

*Совместная деятельность* – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается наличием *партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации* (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает *индивидуальную, подгрупповую и групповую формы* организации работы с воспитанниками.

### Организация самостоятельной деятельности.

*Самостоятельная деятельность*: 1) 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;

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

### Режим дня разновозрастной группы

#### МОУ « Начальная школа-детский сад» д.С.Соболева

Режимные моменты	Младшая подгруппа	Старшая подгруппа
Прием, осмотр детей	07.30 – 08.10 (40 минут)	07.30 – 08.10 (40 мин)
Утренняя гимнастика	08.10 - 08.15 (5 мин)	08.10 – 08.20 (10 мин)
Самостоятельная деятельность	08.15 – 08.25 (10 мин)	08.20 – 08.30 (10 мин)
Подготовка к завтраку Завтрак	08.25 – 08.45 (20 мин)	08.30 – 08.45 (15 мин)
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	08.45 – 09.00 (15 мин)	08.45 – 09.00 (15 мин)
Непрерывная непосредственная образовательная деятельность	09.00 – 09.15 (15 мин) 09.25 – 09.40 (15 мин)	09.00 – 09.25 (25 мин) 09.35 – 10.00 (25 мин) 10.10 – 10.35 (25 мин)
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	09.40 – 10.00 (20 мин)	10.35 – 10.55 (20 мин)
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	10.00 – 12.00 (2 часа)	10.55 – 12.55 (2 часа)
Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду – Обед	12.00 – 12.20 (20 мин)	12.55 – 13.15 (20 мин)
Сон	12.20 – 15.20 (3 часа)	13.15 – 15.45 (2,5 часа)
Постепенный подъем, воздушно- водные процедуры	15.20 – 15.30 (10 мин)	15.45 – 15.55 (10 мин)
Полдник	15.30 – 15.45 (15 мин)	15.55 – 16.10 (15 мин)
НОД, самостоятельная деятельность	15.45 – 15.55 (10 мин)	16.10 – 16.20 (10 мин)
Прогулка, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	15.55 – 16.30 (35 мин)	16.20 – 16.30 (10 мин)

Продолжительность НОД: для детей от 1,5 до 3 лет не должна превышать 10 мин (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня);

Для детей от 3-4 лет не более 15 мин. (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня;  
Макс. допустимый объем образ. нагрузки в 1-ю пол. дня – 30 мин);

Для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня;  
Макс. допустимый объем образ. нагрузки в 1-ю пол. дня – 40 мин);

Для детей 5-6 лет – не более 25 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня;  
В 1-ю пол. дня макс. объем образ. нагрузки – 45 мин);

Для детей 6-7 лет – не более 30 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня;  
В 1-ю пол. дня макс. объем образ. нагрузки – 1,5 часа).