

Организация режима дня в МБДОУ г. Иркутска детский сад № 186

холодный период года (с 1 сентября по 31 мая)

Режимные мероприятия	Возрастные группы				
	1 младшая 2-3 года	2 младшая 3-4 года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготов. 6-7 лет
ПРИЕМ ДЕТЕЙ В ГРУППУ - осмотр детей, взаимодействие с родителями, индивидуальная работа с детьми, свободные игры	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (1ч 10 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК – гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)
Подготовка к занятию, утренний круг	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин.)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Перерыв между занятиями	9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁵ -9 ²⁵ (10 мин)	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ⁴⁰ (15 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ³⁵ -10 ⁰⁰ (25 мин)	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей – игровая деятельность, индивидуальная работа	9 ³⁰ -10 ⁰⁰ (30 мин)	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁰ (20 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)	-	-
Подготовка ко второму завтраку, ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ²⁰ -10 ³⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА – подвижные игры, наблюдение за природой, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, общение	10 ²⁵ -11 ³⁵ (1 ч. 10 мин)	10 ²⁵ -12 ⁰⁰ (1 ч. 35 мин)	10 ²⁵ -12 ⁰⁰ (1 ч. 35 мин)	10 ²⁵ -12 ⁰⁰ (1 ч. 35 мин)	10 ²⁰ -12 ⁰⁰ (1 ч. 40 мин)
Подготовка к обеду, ОБЕД - – гигиенические процедуры, самообслуживание культурно-гигиенические навыки	11 ³⁵ -12 ⁰⁰ (25 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)
Подготовка ко сну – самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, чтение художественной литературы	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)
СОН	12 ¹⁰ -15 ¹⁰ (3 ч.)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)
Подъем - гимнастика после сна, закаливающие (воздушные ванны) и гигиенические процедуры	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК - гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ 16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)	-	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁵ (25 мин)	15 ⁴⁰ -16 ¹⁰ (30 мин)
Подготовка к прогулке	16 ¹⁰ -16 ²⁰ (10 мин)	15 ⁵⁵ -16 ⁰⁵ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	16 ⁰⁵ -16 ¹⁵ (10 мин)	16 ¹⁰ -16 ²⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА – подвижные игры, наблюдение за природой, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, общение	16 ²⁰ -17 ³⁵ (1 ч. 15 мин)	16 ⁰⁵ -17 ³⁵ (1 ч. 30 мин.)	15 ⁵⁰ -17 ³⁵ (1 ч. 45 мин.)	16 ¹⁵ -17 ³⁵ (1 ч. 20 мин)	16 ²⁰ -17 ³⁵ (1 ч. 15 мин)
Самостоятельная деятельность детей – игровая деятельность, индивидуальная работа	17 ³⁵ -18 ²⁰ (45 мин)	17 ³⁵ -18 ²⁰ (45 мин)	17 ³⁵ -18 ²⁰ (45 мин)	17 ³⁵ -18 ²⁰ (45 мин)	17 ³⁵ -18 ²⁰ (45 мин)
Подготовка к ужину, УЖИН - гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

Организация режима дня в МБДОУ г. Иркутска детский сад № 186

теплый период года (с 1 июня по 31 августа)

Режимные мероприятия	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ПРИЕМ ДЕТЕЙ НА УЛИЦЕ - осмотр детей, взаимодействие с родителями, социально-коммуникативная деятельность, индивидуальная работа с детьми, свободные игры	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (1ч 10 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰ (70 мин)
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА УЛИЦЕ	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК – гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁰ (30 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁵ (35 мин)	8 ²⁰ -8 ⁵⁵ (35 мин)	8 ²⁰ -9 ⁰⁰ (40 мин)
Самостоятельная деятельность детей – игровая деятельность, индивидуальная работа	8 ⁵⁰ -9 ⁵⁰ (1 ч.)	8 ⁵⁰ -9 ⁵⁰ (1 ч.)	8 ⁵⁵ -9 ⁵⁵ (1 ч.)	8 ⁵⁵ -9 ⁵⁵ (1 ч.)	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ (1 ч.)
Подготовка ко второму завтраку, ВТОРОЙ ЗАВТРАК	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)	9 ⁵⁵ -10 ⁰⁵ (10 мин)	9 ⁵⁵ -10 ⁰⁵ (10 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ (10 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ (10 мин)	10 ⁰⁵ -10 ¹⁵ (10 мин)	10 ⁰⁵ -10 ¹⁵ (10 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА – подвижные игры, наблюдение за природой, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, общение	10 ¹⁰ -11 ³⁰ (1 ч.20 мин)	10 ¹⁰ -12 ⁰⁰ (1ч. 50 мин)	10 ¹⁵ -12 ⁰⁰ (1ч. 45 мин)	10 ¹⁵ -12 ⁰⁰ (1ч. 45 мин)	10 ²⁰ -12 ⁰⁰ (1ч. 40 мин)
Подготовка к обеду, ОБЕД – гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	11 ³⁰ -12 ⁰⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)	12 ⁰⁰ -12 ³⁰ (30 мин)
Подготовка ко сну – самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, воздушные ванны, чтение художественной литературы	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)	12 ³⁰ -12 ⁴⁰ (10 мин)
СОН	12 ¹⁰ -15 ¹⁰ (3 ч.)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)	12 ⁴⁰ -15 ¹⁰ (2ч 30 мин)
Подъем - гимнастика после сна, закаливающие (воздушные ванны) и гигиенические процедуры	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к полднику, ПОЛДНИК - гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)	15 ²⁰ -15 ⁴⁰ (20 мин)
Подготовка к прогулке	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА – подвижные игры, наблюдение за природой, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, общение	15 ⁵⁰ -18 ²⁰ (2ч.30 мин)	15 ⁵⁰ -18 ²⁰ (2ч.30 мин)	15 ⁵⁰ -18 ²⁰ (2ч.30 мин)	15 ⁵⁰ -18 ²⁰ (2ч.30 мин)	15 ⁵⁰ -18 ²⁰ (2ч.30 мин)
Подготовка к ужину, УЖИН - гигиенические процедуры, самообслуживание, культурно-гигиенические навыки	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)	18 ²⁰ -18 ⁴⁰ (20 мин)
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

Режимы дня составлены согласно:

✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,

✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,

с учетом 12-часового пребывания детей в Учреждении на холодный (с 1 сентября по 31 мая) и теплый (с 1 июня по 31 августа) периоды года.

Учреждение имеет в своем составе 8 групп: группы общеразвивающей направленности; группы компенсирующей направленностей для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Режим дня является основой образовательного процесса в Учреждении.

Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребенка, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

1. Организация сна.

✓ Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов; для детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет - 2,5 часа.

Продолжительность дневного сна:

Группа	1 младшая 2-3 года	2 младшая 3-4 года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготов. к школе 6-7 лет
Продолжительность (ч.)	3 ч.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.	2 ч.30 мин.
Временной интервал	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰

При организации сна учитываются следующие **правила:**

✓ Соблюдается режим проветривания и влажной уборки: в спальне проводится влажная уборка не менее, чем за 30 минут до сна детей, и проветривание в течение 30 минут.

✓ Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. В момент подготовки детей ко сну создается спокойная обстановка, шумные игры исключаются за 30 мин до сна, включается релаксирующая музыка.

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

2. Организация прогулок.

Прогулки организуются 2 - 3 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня (после полдника и/или ужина) – не менее 3 часов в день.

При организации прогулки учитываются следующие **правила**:

✓ 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 2- 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

✓ Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организуется подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально - в соответствии с погодными условиями;

✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

3. Организация занятий по физическому развитию.

При организации занятий по физическому развитию учитываются следующие правила:

✓ Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

✓ Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

✓ В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

✓ С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию проводятся в групповом помещении или в физкультурном зале.

4. Организация занятий плаванием.

1 раз в неделю начиная со средней группы организуются занятия плаванием.

При организации занятий плаванием учитываются следующие **правила**:

✓ Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

5. Организация питания.

✓ Количество приемов пищи в Учреждении – 5 (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

✓ Прием пищи организуется с интервалом 3-4 часа.

Педагоги ежедневно вывешивают в каждой группе меню на соответствующий день, в котором указываются: название блюда; объем порции; список замененных продуктов для детей, страдающих аллергическими реакциями и иными заболеваниями.

6. Организация двигательной активности, физкультурных минуток и перерывов.

- ✓ Суммарный объем двигательной активности с 2 до 7 лет составляет не менее 1 часа в день.
- ✓ В середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультурные минутки.
- ✓ Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.