

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**старшая медсестра:**

**заведующий МБДОУ «Теремок»:**

\_\_\_\_\_/Головлева О.В./

\_\_\_\_\_/Руднова Е.В./

**Приказ №47/01-20 от 25.08.2021г.**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**Составитель:**

**Руднова Е.В.**

**2021-2022 учебный год**

**Режим дня и распорядок**

Режим работы разновозрастной группы 10-ти часовой: с 7.30 до 17.30, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота и воскресенье - выходные дни. Непременным 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 разновозрастной группе 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 организации режима пребывания в МБДОУ учитывалась система требований СанПиН 2.4.1.3049-13 и рекомендации комплексной примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»

**Гибкий режим дня разновозрастная группа  
(холодный период года)**

<b>№ п/п</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
1	Прием, самостоятельная деятельность, игровая деятельность.	7.30-8.20
2	Утренняя гимнастика	8.20-8.30
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
4	Самостоятельная деятельность, игры, общение детей	8.50-9.00
5	Организованная образовательная деятельность, образовательные ситуации	9.00-10.40
6	Второй завтрак	10.40 – 10.50
7	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.50 – 12.20
8	Подготовка к обеду. Обед	12.20 – 12.50
9	Подготовка ко сну. Сон	12.50 – 15.10
10	Подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.10 -15.25
11	Подготовка к полднику. Полдник.	15.25- 15.40
12	Игры, досуги. Общение по интересам и выбору детей	15.40 – 16.15

13	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	16.15 – 17.30
----	---	---------------

**Гибкий режим дня разновозрастная группа (тёплый период)**

<b>№п /п</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
1	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.30
2	Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.50
3	Игры, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке	8.50-9.20
4	Прогулка, образовательная деятельность на прогулке, самостоятельные игры, возвращение с прогулки	9.20-12.10
5	Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.10-12.25
6	Подготовка к обеду, обед	12.25-13.00
7	Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.10
8	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.30
9	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50
10	Подготовка к прогулке, выход на прогулку	15.50-16.00
11	Прогулка. Игры, досуги, самостоятельная деятельность по интересам. Уход домой	16.00-17.30

Организация жизни детей в разновозрастной группе опирается на 10-часовое пребывание ребенка в дошкольном учреждении. Режим дня в детском саду соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 - 4 часов. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста должна составлять 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится дневному сну. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.