

Режим дня и распорядок МДОУ «Д/С №15»

Дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Д/С №15» 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 деятельности и 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 организации 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 основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основные принципы построения режима дня:

–режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в

–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 лекарств и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут 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°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.

При сильном ветре и 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 3-7 лет (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
(Холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, игровая деятельность, 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	8.30-9.10 По подгруппам	8.30-9.10 По подгруппам	8.50-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность(игры-занятия)	9.00-9.10 По подгруппам	9.00-9.10 По 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	2.15-12.40	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 организованная деятельность 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
Самостоятельная деятельность	16.30-17.15	16.45-17.15	16.50-17.15	16.55-17.15	6.50-17-15	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	7.15-19.00	17.15-19.00

Теплый период года

Режимные моменты	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная 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 с прогулки, 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 организованная деятельность 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, уход детей 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