

[illegible]

РЕЖИМЫ ДНЯ
для детей дошкольного возраста
МБДОУ
Емельяновский детский сад № 3
2023-2024 учебный год

Гибкий режим дня для детей второй младшей группы

холодный период года (сентябрь – май)

2023– 2024г.

Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями), утренние беседы, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа.		7.00-8.00
Утренняя гимнастика (физическая культура, здоровье, игра);		8.00-8.05
Подготовка к завтраку: воспитание культурно-гигиенических навыков, самообслуживание.		8.10-8.15
Завтрак: обучение культуре еды		8.20-8.40
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная, театрализованная и др.)		8.45-8.55
Непосредственно образовательная деятельность		9.00-9.15
Организованная образовательная деятельность		9.25-9.40
Второй завтрак		9.40-9.55
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания		9.55-10.05
Прогулка: наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, индивидуальная работа, подвижные игры, игры по интересам детей		10.05-11.45
Возвращение с прогулки, обучения навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность детей		11.45-11.50
Подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков, дежурство		11.50.-11.55
Обед: обучение правильному пользованию столовыми приборами, культуре еды		12.00-12.20
Подготовка ко сну: обучение навыкам самообслуживания		12.20-12.30
Дневной сон: создание тихой, благоприятной обстановки для сна		12.30-15.00
Постепенный подъем: гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, «Дорожки здоровья»		15.10-15.15
Полдник: обучение культуре еды		15.20-15.40
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность (ознакомление с художественной литературой), труд, игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, строительные, по интересам детей), досуг, развлечение		15.40-17.00
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры		17.10-17.15
Ужин: воспитание культуры еды		17.15-17.30
Игры, досуг, общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры Уход детей домой		17.30-19.00
Режимные моменты	По СанПиН 2.4.1.3049-13	Мл.гр.
Прогулка	3 - 4 часа	3.10 часа
Сон	2 – 2,5 часа	2,5 часа
НОД	Не более 15 минут (не более 30 мин. в день)	15минут (30 мин. в день)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3 – 4 часов в день	3часа 10 часа

Гибкий режим дня для детей подготовительной к школе группы
холодный период года (сентябрь – май)
2023 – 2024г.

Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями), утренние беседы, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа.		7.00-8.00
Утренняя гимнастика		7.05-7.15
Подготовка к завтраку: воспитание культурно-гигиенических навыков		8.15-8.25
Завтрак: обучение культуре еды		8.30- 8.35
Самостоятельная игровая деятельность		8.40-9.00
Организация образовательной деятельности		8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность		9.00-9.30 9.35-10.05
Второй завтрак		10.05-10.20
НОД		10.30-11.00
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания		11.00-11.10
Прогулка: наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, индивидуальная работа, подвижные игры, игры по интересам детей		11.10-12.10
Возвращение с прогулки, обучения навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность детей		12.10-12.25
Подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков, дежурство		12.25-12.30
Обед: обучение правильному пользованию столовыми приборами, культуре еды		12.35-12.50
Подготовка ко сну: обучение навыкам самообслуживания		12.50-13.00
Дневной сон: создание тихой, благоприятной обстановки для сна		13.00-15.00
Постепенный подъем: гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, «Дорожки здоровья»		15.00-15.15
Подготовка к полднику: воспитание культурно-гигиенических навыков		15.25-15.30
Полдник: обучение культуре еды		15.35-15.45
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность (ознакомление с художественной литературой), труд, игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, строительные, по интересам детей), досуг, развлечение		15.45-17.25
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры		17.25-17.30
Ужин: воспитание культуры еды		17.35-17.45
Игры, досуг, общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры Уход детей домой		17.45-19.00
Режимные моменты	По СанПиН 2.4.3648-20	Подг.гр.
Прогулка	3 - 4 часа	3 часа
Сон	2 – 2,5 часа	2 часа
НОД	Не более 30 минут (не более 1ч 30 мин. в день). Перерывы между НОД не менее 10 мин. Не более 30 мин. во 2 половину дня.	30 минут (4 ч. в день)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3 – 4 часов в день	3 часа

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется дополнительно во второй половине дня после дневного сна не более 30 минут в день

**Гибкий режим дня для детей старшей группы
холодный период года (сентябрь – май)
2023 – 2024г.**

Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями), утренние беседы, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа.		7.00-8.00
Утренняя гимнастика		7.05-7.15
Подготовка к завтраку: воспитание культурно-гигиенических навыков		8.15-8.20
Завтрак: обучение культуре еды		8.25- 8.35
Самостоятельная игровая деятельность		8.40-9.00
Организация образовательной деятельности		8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность		9.00-9.25 9.35-10.00
Второй завтрак		10.05-10.20
НОД		10.30-10.55
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания		10.55-11.10
Прогулка: наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, индивидуальная работа, подвижные игры, игры по интересам детей		11.10-12.00
Возвращение с прогулки, обучения навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность детей		12.00-12.15
Подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков, дежурство		12.15-12.20
Обед: обучение правильному пользованию столовыми приборами, культуре еды		12.35-12.50
Подготовка ко сну: обучение навыкам самообслуживания		12.50-13.00
Дневной сон: создание тихой, благоприятной обстановки для сна		13.00-15.00
Постепенный подъем: гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, «Дорожки здоровья»		15.00-15.15
Подготовка к полднику: воспитание культурно-гигиенических навыков		15.15-15.20
Полдник: обучение культуре еды		15.25-15.40
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность (ознакомление с художественной литературой), труд, игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, строительные, по интересам детей), досуг, развлечение		15.40-17.20
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры		17.15-17.20
Ужин: воспитание культуры еды		17.30-17.45
Игры, досуг, общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры Уход детей домой		17.45-19.00
Режимные моменты	По СанПиН 2.4.3648-20	Ст.гр.
Прогулка	3 - 4 часа	3 часа
Сон	2 – 2,5 часа	2 часа
НОД	Не более 25 минут (не более 1ч 15 мин. в день). Перерывы между НОД не менее 10 мин. Не более 25 мин. во 2 половину дня.	25 минут (3ч.20 мин. в день)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3 – 4 часов в день	3 часа

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется дополнительно во второй половине дня после дневного сна не более 25 минут в день

Гибкий режим дня для детей Разновозрастной 1 группы
холодный период года (сентябрь – май)
2023 – 2024г.

Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями), утренние беседы, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа.		7.00-8.00
Утренняя гимнастика		7.05-7.15
Подготовка к завтраку: воспитание культурно-гигиенических навыков		8.20-8.25
Завтрак: обучение культуре еды		8.30- 8.35
Самостоятельная игровая деятельность		8.40-9.00
Организация образовательной деятельности		8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность		9.00-9.25 9.35-10.00
Второй завтрак		10.05-10.20
НОД		10.30-10.55
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания		10.55-11.10
Прогулка: наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, индивидуальная работа, подвижные игры, игры по интересам детей		11.10-12.00
Возвращение с прогулки, обучения навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность детей		12.00-12.10
Подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков, дежурство		12.20-12.25
Обед: обучение правильному пользованию столовыми приборами, культуре еды		12.35-12.50
Подготовка ко сну: обучение навыкам самообслуживания		12.50-13.00
Дневной сон: создание тихой, благоприятной обстановки для сна		13.00-15.00
Постепенный подъем: гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, «Дорожки здоровья»		15.00-15.15
Подготовка к полднику: воспитание культурно-гигиенических навыков		15.20-15.25
Полдник: обучение культуре еды		15.25-15.40
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность (ознакомление с художественной литературой), труд, игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, строительные, по интересам детей), досуг, развлечение		15.40-17.20
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры		17.20-17.25
Ужин: воспитание культуры еды		17.30-17.45
Игры, досуг, общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры Уход детей домой		17.45-19.00
Режимные моменты	По СанПиН 2.4.3648-20	Ст.гр.
Прогулка	3 - 4 часа	3 часа
Сон	2 – 2,5 часа	2 часа
НОД	Не более 25 минут (не более 1ч 15 мин. в день). Перерывы между НОД не менее 10 мин. Не более 25 мин. во 2 половину дня.	25 минут (3ч.20 мин. в день)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3 – 4 часов в день	3 часа

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется дополнительно во второй половине дня после дневного сна не более 25-30 минут в день

Гибкий режим дня для детей Разновозрастной 2 группы
холодный период года (сентябрь – май)
2023 – 2024г.

Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями), утренние беседы, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа.		7.00-8.00
Утренняя гимнастика		7.05-7.15
Подготовка к завтраку: воспитание культурно-гигиенических навыков		8.20-8.25
Завтрак: обучение культуре еды		8.30- 8.35
Самостоятельная игровая деятельность		8.40-9.00
Организация образовательной деятельности		8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность		9.00-9.25 9.35-10.00
Второй завтрак		10.05-10.20
НОД		10.30-10.55
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания		10.55-11.10
Прогулка: наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, индивидуальная работа, подвижные игры, игры по интересам детей		11.10-12.00
Возвращение с прогулки, обучения навыкам самообслуживания, самостоятельная деятельность детей		12.00-12.10
Подготовка к обеду: воспитание культурно-гигиенических навыков, дежурство		12.20-12.25
Обед: обучение правильному пользованию столовыми приборами, культуре еды		12.35-12.50
Подготовка ко сну: обучение навыкам самообслуживания		12.50-13.00
Дневной сон: создание тихой, благоприятной обстановки для сна		13.00-15.00
Постепенный подъем: гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, «Дорожки здоровья»		15.00-15.15
Подготовка к полднику: воспитание культурно-гигиенических навыков		15.20-15.25
Полдник: обучение культуре еды		15.25-15.40
Самостоятельная деятельность, совместная деятельность (ознакомление с художественной литературой), труд, игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, строительные, по интересам детей), досуг, развлечение		15.40-17.20
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры		17.20-17.25
Ужин: воспитание культуры еды		17.30-17.45
Игры, досуг, общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры Уход детей домой		17.45-19.00
Режимные моменты	По СанПиН 2.4.3648-20	Ст.гр.
Прогулка	3 - 4 часа	3 часа
Сон	2 – 2,5 часа	2 часа
НОД	Не более 25 минут (не более 1ч 15 мин. в день). Перерывы между НОД не менее 10 мин. Не более 25 мин. во 2 половину дня.	25 минут (3ч.20 мин. в день)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3 – 4 часов в день	3 часа

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется дополнительно во второй половине дня после дневного сна не более 25-30 минут в день

Физкультурно-оздоровительная работа

В учреждении проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Важное внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Пребывание детей на воздухе обеспечивается в соответствии с режимом дня.

Оптимальный двигательный режим осуществляется через рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Педагог поощряет участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, развивает инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряет самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. А также воспитывает у детей интерес к физическим упражнениям, учит пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка длительностью 1–3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы организации детей	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	подвижные и спортивные игры и	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	упражнения на	15–20	20–25	25–30	30–40

	прогулке				
	физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3–5	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3–5	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3–5	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3–5
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30–45мин	1 раз в месяц 40мин
	физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно