

3.2. Режим дня

Режим дня предусматривает следующие компоненты образовательного процесса в течение дня: образовательную деятельность в процессе организации режимных моментов, непосредственно образовательную деятельность, самостоятельную деятельность детей, взаимодействие с семьями по реализации образовательной программы, а также присмотр и уход.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих **правил**.

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне и питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учёт потребностей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.
8. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
9. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
10. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
11. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
12. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
13. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
14. Защита детей от всех форм физического и психического насилия
15. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Примерный распорядок дня Холодный период года

Режимные моменты	Разновозрастная группа №1 (от 3 до 7 лет)

Утренний приём детей, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)	7.30–8.10
Утренняя гимнастика	8.10–8.8.20
Игры (самостоятельная деятельность детей), подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.20–8.30
Завтрак	8.30–9.00
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.00 (с перерывом не менее 10 мин)
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30–12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.10
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, дневной сон	13.10–15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные, гигиенические процедуры	15.00–15.30
Полдник	15.30–15.45
Образовательная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание)	-
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность, занятия со специалистами/ Развлечение (по пятницам)	15.45–16.10
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.00–18.00

РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА С 1 ИЮНЯ ПО 30 АВГУСТА

Режимные моменты	Разновозрастная группа №1
Утренний прием на участке, осмотр, индивидуальная работа, игры	7.30–8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–9.00
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность (музыкальная деятельность/ физическая культура)	9.00 – 9.25
Познавательно-исследовательская/ художественно-эстетическая/ физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми на прогулке	9.25 - 10.10
Второй завтрак	10.10–10.20
Игры, наблюдения, труд на прогулке	10.20 - 12.40
Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	12.40–13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.15
Постепенный подъем, дневной гимнастический комплекс, гигиенические процедуры	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30–15.45
Чтение художественной литературы. Самостоятельная деятельность детей, игры	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка Самостоятельная деятельность детей, игры. Уход домой	16.00-18.00

Особенности организации режимных моментов

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, (темпы деятельности и т. д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Прием пищи.

Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. После приема пищи, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми. В организации питания, начиная со средней группы, применяется самообслуживание: дети сами убирают за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

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

1. Мыть руки перед едой.
2. Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо её пережёвывать.
3. Рот и руки вытирать бумажными салфетками.
4. После окончания еды полоскать рот.

Прогулка

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

Рекомендуемая одежда во время прогулки – см стр. 428-434в ООП Тропинка . Следует расположить в раздевалке дидактическую куклу, демонстрирующую детям, что нужно надеть сегодня на прогулку. Для старших дошкольников это может быть и плоскостной макет.

Рекомендуется следующая **структура прогулки**.

1. Наблюдение (за природными явлениями, состоянием погоды, явлениями общественной жизни и др.).
2. Игры с выносным материалом.
3. Индивидуальная работа с детьми (по физическому развитию, ознакомлению с окружающим).
4. Подвижная игра (одна-две) проводится в конце прогулки.

Ежедневное чтение.

В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для 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.

Дневной сон.

Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Непрерывная образовательная деятельность (НОД)

Общие **требования** к проведению непосредственно образовательной деятельности.

1. Соблюдение гигиенических требований (помещение должно быть проветрено, свет должен падать с левой стороны; оборудование, инструменты и материалы и их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям).
2. Длительность непосредственно образовательной деятельности должна соответствовать установленным нормам действующего СанПиН, а время использовано полноценно. Большое значение имеет начало НОД, организация детского внимания.
3. Подготовка к непосредственно образовательной деятельности (воспитатель должен хорошо знать программу, владеть методиками развития детей, знать возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы).
4. Использование игровых методов и приёмов обучения работе с детьми.
5. Использование разнообразных форм организации детей (индивидуальной, подгрупповой, групповой).
6. Обязательное проведение физкультминутки в середине непосредственно образовательной деятельности.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки должен соответствовать действующему СанПиН.

