

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	первая младшая группа (вторая группа раннего возраста) (от 1 до 3 лет)	вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	средняя группа (от 4 до 5 лет)	старшая группа (от 5 до 6 лет)	подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
------------------	--	--	-----------------------------------	-----------------------------------	--

Утренний приём детей, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, гигиенические процедуры, индивидуальная работа, физическое воспитание)	7.30–8.00	7.30–8.00	7.30–8.05	7.30–8.10	7.30–8.20
Утренняя гимнастика		8.00-8.05	8.05-8.13	8.10-8.8.20	8.20-8.30
Игры (самостоятельная деятельность детей), подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00–8.30	8.05–8.30	8.13–8.30	8.20–8.30	-
Завтрак		8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность, занятия со специалистами	8.30–8.40; 8.40–9.10 (по подгруппам)	9.00–9.55 (с перерывом не менее 10 мин)	9.00- 10.00 (с перерывом не менее 10 мин)	9.00–10.00 (с перерывом не менее 10 мин)	9.00–10.50 (с перерывом не менее 10 мин)
Игры, самостоятельная и индивидуальная деятельность детей	-	9.55-10.00	-	-	-
Второй завтрак	9.10–9.20	10.00–10.10	10.00–10.10	10.00–10.10	10.10–10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20–11.30	10.10–12.05	10.10–12.15	10.10–12.30	10.50–12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30–11.55	12.05–12.20	12.15–12.30	12.30–12.40	12.40–12.50
Подготовка к обеду, обед	11.55–12.30	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.50–13.15
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, дневной сон	12.30–15.00	12.50–15.00	13.00–15.00	13.10–15.00	13.15–15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные, гигиенические процедуры	15.00–15.15	15.00–15.30	15.00–15.30	15.00–15.30	15.00–15.30
Полдник	15.15–15.25	15.30–15.45	15.30–15.50	15.30–15.45	15.30–15.45

Образовательная деятельность в режимных моментах (игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание)	15.25–15.45	15.50–16.30	15.50–16.30	-	-
Самостоятельная деятельность детей, игры/Развлечение (по пятницам)		16.30-17.00	16.30-17.00	-	-
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность, занятия со специалистами/ Развлечение (по пятницам)	15.45-15.55 16.00-16.10 (по подгруппам)	-	-	15.45-16.10	15.45-16.15
Самостоятельная, совместная и индивидуальная детская деятельность	-	-	-	16.10-17.00	16.15-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.10-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00

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

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренний прием на участке, осмотр, индивидуальная работа, игры	7.30–8.00	7.30–8.00	7.30–8.05	7.30–8.13	7.30–8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.05	8.05-8.13	8.13-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05–8.30	8.05–9.00	8.13–9.00	8.20–9.00	8.30–9.00
(НОД) непрерывная организованная детская деятельность (музыкальная деятельность/ физическая культура)		9.00-9.15	9.00-9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30
Познавательно-исследовательская/ художественно-эстетическая/ физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми на прогулке	8.30-9.10	9.15-10.00	9.20-10.00	9.25 - 10.10	9.30 - 10.10
Второй завтрак	9.10–9.20	10.00–10.10	10.00–10.10	10.10–10.20	10.10–10.20
Игры, наблюдения, труд на прогулке	9.20–11.55	10.10 – 12.20	10.10 – 12.30	10.20 - 12.40	10.20- 12.50

Гигиенические процедуры после прогулки, подготовка к обеду, обед	11.55–12.30	12.20–12.50	12.30–13.00	12.40–13.10	12.50–13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.15	13.15-15.15
Постепенный подъем, дневной гимнастический комплекс, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15.00 -15.30	15.00-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.15–15.25	15.30–15.45	15.30–15.45	15.30–15.45	15.30–15.45
Чтение художественной литературы. Самостоятельная деятельность детей, игры	15.25-16.00	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка Самостоятельная деятельность детей, игры. Уход домой	16.00-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

Особенности организации режимных моментов

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, (темп деятельности и т. д.). Приблизенный 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. Поев, 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.

