

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Детский сад № 16 «Светлячок»

Выписка  
из основной образовательной  
программы дошкольного  
образования

**Режим дня.  
Организация режима пребывания детей  
в образовательном учреждении.**

Лобва  
2016 г.

Длительность пребывания детей в детском саду составляет 10,5 часов. Режим дня составлен для каждой возрастной группы с 1 года до 8 лет, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации воспитательно-образовательного процесса

- Прием детей, впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения.
- Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

- После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.
- Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.
- Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
- Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.
- Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
- На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.
- Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младших и средних группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в

старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

- Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

#### **Требования к организации физического воспитания**

- Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.
- Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.
- Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и др.
- В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

- Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.
- Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.
- Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2-3 ребенка).

- С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2—3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни – в групповом помещении или в физкультурном зале.
- Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
  - в младшей группе – 15 мин.,
  - в средней группе – 20 мин.,
  - в старшей группе – 25 мин.,

– в подготовительной группе – 30 мин.

- Один раз в неделю для детей 5–7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

- Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.
- Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

**Режим дня (холодный период)**

	Ранний возраст 2-3 года	Дошкольный возраст 3-4 года	Дошкольный возраст 4-5 лет	Дошкольный возраст 5-6 лет	Дошкольный возраст 6-8 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность в центрах активности по выбору детей, совместная деятельность педагога с детьми, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20
Мотивация к завтраку, завтрак	8.10-8.45	8.10-8.45	8.10-8.40	8.10-8.35	8.20-8.40
Деятельность в центрах активности (по интересам); игры, мотивация НОД	8.45-9.00	8.45-9.00	8.40-9.00	8.35-9.00	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность Динамическая пауза (д.п), самостоятельная деятельность НОД физическое развитие на воздухе (двигательная деятельность)	9.00-9.10	9.00-9.15 9.15-9.25 (д.п) 9.25-9.40	9.00-9.20 9.20-9.30 (д.п) 9.30-9.50	9.00-9.25 9.25-10.00(д.п) 10.00-10-25 10.25-10-50(д.д)	9.00-9.30 9.30-9.40 (д.п) 9.40-10.10 10.10-10.20д.п 10.20-10.50 10.35-11.05д.д
Игры, самостоятельная деятельность	9.10-10.00	9.50-10.00			
Второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	9.50-10.00	10.10-10.20
Мотивация к прогулке, прогулка(игры, самостоятельная д., трудовая д., познават - исслед. деятельность)	10.00-11.20	10.00-12.05	10.00-12.15	10.20-12.25	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, КГН, восприятие художественной литературы, мотивация к обеду, обед	11.20-12.10	12.05-12.50	12.15-12.55	12.25-12.55	12.35-13.00
Мотивация ко сну, сон	12.10-15.00	12.50-15.00	12.55-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, КГН, мотивация ЗОЖ	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Мотивация к полднику, полдник	15.20-15.35	15.20-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35
Игры, самостоятельная деятельность в центрах, совместная деятельность педагога с детьми, НОД (театрализованная деятельность, двигательная деятельность(д.д) по подгруппам),	15.35-15.45 15.45-15.55 16.05-16.15	15.35-16.45	15.35-16.45	15.35-16.45 15.50-16.15	15.35-16.40 16.00-16.30
Мотивация к прогулке, прогулка	16.20-17.30	16.45-17-30	16.45-17.30	16.45-17.30	16.40-17.30

### Режим дня (теплый период)

	Ранний возраст 2-3 года	Дошкольный возраст 3-4 года	Дошкольный возраст 4-5 лет	Дошкольный возраст 5-6 лет	Дошкольный возраст 6-8 лет
Прием детей на свежем воздухе, игры. Утренняя гимнастика	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20	7.00 - 8.30	7.00 - 8.35
Мотивация к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.10-8.40	8.20-8.50	8.30-8.55	8.35-9.00
Деятельность в центрах активности (по интересам); игры	8.30-9.00	8.40-9.30	8.50-9.30	8.55-9.30	9.00-9.30
Мотивация к прогулке, прогулка. Игры, труд, наблюдения, воздушные и солнечные ванны. Возвращение с прогулки	9.00-11.20	9.30-11.30	9.30-11.45	9.30-12.00	9.30-12.10
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, самообслуживание, КГН	11.20-11.40	11.30-11.50	11.45-12.10	12.00-12.25	12.10-12.30
Мотивация к обеду, обед	11.40-12.10	11.50-12.30	12.10-12.50	12.25-13.00	12.30-13.00
Гигиенические процедуры, дневной сон	12.10-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, КГН	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15
Мотивация к полднику, полдник	15.25- 15.45	15.20-15.40	15.20.-15.40	15.15-15.35	15.15-15.30
Мотивация к прогулке, прогулка Уход домой	15.45-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30	15.35-17.30	15.30-17.30

**Режим дня (холодный период) - группа раннего возраста от 1 до 2-х лет**

Режимные моменты	1 год – 1 год 6 месяцев	1 год 6 месяцев – 2 года
Прием детей, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, совместная игровая деятельность воспитателя с детьми подгрупповая и индивидуальная, подготовка к завтраку, завтрак	7.00-8.30	7.00-8.30
Самостоятельная деятельность	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	-	9.05-9.15
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Второй завтрак	9.15-9.25	9.15-9.25
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.25-11.00
Возвращение с прогулки, игры	-	11.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	-	11.30-12.00
Постепенный подъем, обед	12.00-12.30	-
Подготовка ко сну, сон	-	12.00-15.00
Самостоятельная деятельность	12.30-14.30	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00-13.08 13.18-13.26	-
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	13.50 -13.58 14.08-14.16	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Постепенный подъем, полдник	16.00-16.30	15.00-15.30
Самостоятельная деятельность	16.30-17.30	15.30-16.30
Подготовка и проведение игры – занятия по физическому развитию Проводится по подгруппам	-	16.00-16.10 (1п) 16.10-16.20 (2п)
Подготовка к прогулке. Уход домой	-	16.30-18.00

**Режим дня (теплый период) - группа раннего возраста от 1 до 2-х лет**

Режимные моменты	1 год – 1 год 6 месяцев	1 год 6 месяцев – 2 года
Прием детей, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, совместная игровая деятельность воспитателя с детьми подгрупповая и индивидуальная	7.00-8.00	7.00-8.00
Мотивация к завтраку, завтрак. Восприятие смысла сказок, стихов.	8.00-8.30	8.00-8.30
Мотивация к прогулке, прогулка: двигательная активность, экспериментирование с веществами и материалами, общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством.	8.30-9.30	8.30-11.00
Второй завтрак	9.30-9.40	9.15-9.25
Возвращение с прогулки, мотивация ко сну, 1 сон	9.30 - 12.00	-
Возвращение с прогулки, мотивация к обеду, обед. Восприятие смысла сказок, стихов.	-	11.00-12.00
Постепенный подъем детей, мотивация к обеду, обед. Восприятие смысла сказок, стихов.	12.00-12.30	-
Мотивация ко сну, сон	-	12.00-15.00
Мотивация к прогулке, прогулка. Самостоятельная игровая деятельность детей	12.30-14.00	-
Мотивация к деятельности: двигательная активность, экспериментирование с веществами и материалами, общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действие с бытовыми предметами – орудиями, восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок	13.00-13.20	-
Мотивация к деятельности: двигательная активность, экспериментирование с веществами и материалами, общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действие с бытовыми предметами – орудиями, восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок	13.40-14.00	-
Возвращение с прогулки. Закаливающие мероприятия.	14.00-14.30	-
Мотивация ко сну, сон	14.30-16.30	-
Постепенный подъем детей, КГН, мотивация к полднику, полдник	16.30-17.00	15.00-15.30
Самостоятельная игровая деятельность детей	-	15.30-16.30
Мотивация к деятельности: двигательная активность общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами – орудиями.	-	15.50-16.20
Мотивация к прогулке, прогулка, самостоятельная игровая деятельность детей. Уход домой	17.00-17.30	16.20 -17.30