

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 общеобразовательном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в МБДОУ 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

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 младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства 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 МБОУ составляет около 3 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 для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже - 20°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 малыши. 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:

- – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.
- Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е. Вераксы.

Режим дня

Режим дня	Группа раннего возраста (1.6 -3 г)	Младшая группа (3-4 г)	Средняя группа (4-5 г)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием детей (на воздухе). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа. Работа с родителями. Утренняя гимнастика на улице.	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, Завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игровая, самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00- 9.55	9.00- 9.55	9.00- 10.20	9.00- 10.20	9.00- 10.30
Самостоятельная деятельность	9.55 -10.30	9.55 -10.30	10.20-10.30	10.20 -10.30	
Второй завтрак	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	10.35-11.45	10.35-12.00	10.35-12.30	10.35-12.30	10.35-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	12.00-12.20	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, сон .	12.20-15.20	12.20-15.20	13.00-15.15	13.00-15.15	13.00-15.15
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры. Индивидуальная работа с детьми.	15.20 -15.30	15.20 -15.30	15.15- 15.30	15.15- 15.30	15.15- 15.30
Подготовка к полднику, полдник .	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность детей.			15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Организованная образовательная деятельность			16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Работа с родителями. Уход детей домой.	15.50-18.00	15.50-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

Режим дня на летний период

Режим дня	Группа раннего возраста (1.6 -3 г)	2 младшая группа (3-4 г)	Средняя группа (4-5 г)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием детей (на воздухе). Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуально-коррекционная работа. Работа с родителями. Утренняя гимнастика на улице.	7.30- 8.05	7.30- 8.10	7.30- 8.20	7.30- 8.25	7.30- 8.25
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку.	8.05 – 8.30	8.10-8.30	8.20 – 8.40	8.25 – 8.50	8.25 -8.50
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.40 - 9.00	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Игровая , самостоятельная деятельность.	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 - 9.30
Развивающие, развлекательные, оздоровительные мероприятия.	9.30- 9.45	9.30 – 9.45	9.30 -10.00	9.30 – 10.00	9.30 –10.00
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак.	9.45 –10.00	9.45 – 10.00	10.00 -10.10	10.00 - 10.10	10.00 10.10
Прогулка. Образовательная деятельность. Возвращение с прогулки.	10.00-11.30	10.00 – 12.00	10.10 -12.10	10.10 –12.25	10.10 –12.25
Возвращение с прогулки, раздевание, самостоятельная деятельность . Гигиенические процедуры.	11.30 –11.50	12.00 – 12.20	12.10 –12.25	12.25 –12.40	12.25 –12.40
Подготовка к обеду, обед	11.50–12.20	12.20 – 12.40	12.25- 12.50	12.40 –13.00	12.40 –13.00
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, сон .	12.20 -15.30	12.40 – 15.30	12.50 –15.30	13.00 –15.30	13.00 –15.30
Постепенный подъем детей. Закаливающие процедуры. Коррекционная гимнастика после сна в группе.	15.30 –16.00	15.30 –16.00	15.30 –16.00	15.30 –16.00	15.30 –16.00
Подготовка к полднику, полдник.	16.00 –16.15	16.00 –16.15	16.00 –16.15	16.00 –16.15	16.00 –16.15
Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная коррекционная работа воспитателя с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Работа с родителями. Уход детей домой.	16.15 –18.00	16.15 –18.00	16.15 –18.00	16.15 –18.00	16.15 –18.00