

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
№8 «Теремок»



Организация распорядка и режима дня

В МБДОУ №8 «Теремок» (далее ДОУ) определен 12-часовой режим пребывания детей. Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня, соответствующего возрастным психофизиологическим потребностям ребенка

Основу режима составляет установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организация организованной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий их возрастные и индивидуальные особенности и социальный заказ родителей (законных представителей), предусматривающий личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Обеспечение правильного режима достигается за счет распределения детей по возрастным группам. Каждая группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста.

При проведении режимных процессов коллектив ДОУ придерживается 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. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
10. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
11. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в жизнедеятельность ДОУ.

Основные принципы построения режима дня

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в ДОУ, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизическим особенностям дошкольника.

Режим дня для детей первой группы раннего возраста

Холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 год – 1 год 6 мес.</i>	<i>1 год 6 мес. – 2 года</i>
Дома:		
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении:		
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.40	8.05 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.40 – 9.30	8.30 – 9.00
Подготовка и проведение занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	-	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30
Подготовка ко сну, первый сон	9.30 -12.00	-
Второй завтрак	-	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, свободные игры	-	11.00 -11.10
Подготовка к обеду, обед	-	11.10 - 12.00
Постепенный подъем, обед	12.00 – 13.00	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	12.00 – 15.00.
Самостоятельная деятельность	-	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	-	-
Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)	-	-
Подготовка ко сну, 2-й сон	-	-
Постепенный подъем, оздоровительные процедуры	16.00-16.00	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	16.00 -16.15	15.10 – 15.35
Самостоятельная деятельность	16.15 – 17.10	15.35 – 17.30
Занятие в игровой форме по подгруппам	-	15.40 – 15.50 15.55– 16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	-	16.05-17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.30	17.00 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17-30-19.00	17.20 – 19.00
Дома:		
Прогулка с детьми	19.00 – 20.00	19.00 – 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 6.30	20.30 – 6.30

Тёплый период

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 год 6 мес. – 2,5 года</i>
<i>Дома:</i>	
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении:</i>	
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	9.00 – 10.55
Возвращение с прогулки	10.55 - 11.00
Подготовка к обеду, обед	11.00 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10.
Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.30
Самостоятельная деятельность (на улице)	15.30 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.20 – 19.00

**Режим дня
для детей второй группы раннего возраста**

Холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
<i>Дома</i>	
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении:</i>	
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35
Самостоятельная деятельность/ организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	8.35 – 9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 – 11.10
Подготовка к обеду. Обед	11.10 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.20
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.20 – 16.00
Прогулка	16.00-17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность на прогулке, уход детей домой	17.20 -19.00
<i>Дома:</i>	
Прогулка с детьми	19.00 – 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 6.30

Тёплый период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Дома:	
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении:	
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 -8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35
Самостоятельная деятельность, игры	8.35 – 8.55
Второй завтрак	9.30 - 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	8.55 – 11.10
Возвращение с прогулки, свободные игры	11.10 -11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00.
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.30
Самостоятельная деятельность на прогулке	15.30 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.20 – 19.00

**Режим дня
для детей младших и средних групп**

Холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Младшая группа (3-4года)</i>	<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>
Дома:		
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении:		
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40
Утренний круг	8.40 – 9.00	8.40 – 8.50
Самостоятельная и организованная деятельность, игры	9.00 – 9.35	8.50 – 9.55
Второй завтрак	9.35 - 9.45	9.40 - 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.45 – 11.35	9.55 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.35 – 11.45	11.40 -11.50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.45 – 12.10	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.10 – 15.10	12.10 – 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 -15.15	15.10 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная и организованная образовательная деятельность	15.30 – 16.45	15.30 – 15.55
Прогулка	-	15.55- 16.55
Вечерний круг	16.45 – 17.00	16.55 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.05 – 17.25	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход детей домой	17.25 – 19.00	17.30 – 19.00

Дома:		
Прогулка с детьми	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 6.30	20.30 – 6.30

<i>Тёплый период</i>		
<i>Режимные моменты</i>	<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>
Дома:		
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении:		
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10	7.00 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.15 – 8.40
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке,	8.40 – 9.00	8.40 – 9.10
Прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	9.00 – 11.25	9.10 – 11.35
Возвращение с прогулки, игры	11.35 – 11.45	11.35 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.10	11.50 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 -15.10	12.10 - 15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 -15.30	15.20 -15.30
Самостоятельная деятельность (на улице)	15.30 -17.00	15.30 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.05 – 17.25	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.25 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома:		
Прогулка с детьми	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 6.30	20.30 – 6.30

**Режим дня
для детей старших и подготовительных групп**

<i>Холодный период</i>		
<i>Режимные моменты</i>	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	<i>Подг. группа (6-7 лет)</i>
Дома:		
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
В дошкольном учреждении:		
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20	7.00 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.35	8.25 – 8.35
Утренний круг	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Второй завтрак	9.45 - 9.55	9.55 – 10.05
Самостоятельная и организованная образовательная деятельность	8.50 – 10.40	8.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 11.50	11.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.50 – 12.10	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.10 – 15.10	12.30 – 15.30

Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 - 15.15	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30	15.40 - 15.50
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	15.30 - 17.00	15.50 - 17.10
Вечерний круг	17.00 - 17.15	17.10 - 17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.15 - 17.25	17.25 - 17.35
Самостоятельная деятельность на прогулке, уход детей домой	17.25 - 19.00	17.35 - 19.00
Дома:		
Прогулка с детьми	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30
Ночной сон	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30

Тёплый период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	<i>Подг. группа (6-7 лет)</i>
Дома:		
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении:		
Приём и осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20	7.00 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.35	8.25 - 8.35
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	8.45 - 9.10	8.35 - 9.15
Второй завтрак		9.55 - 10.05
Прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	9.10 - 11.50	9.15 - 11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50 - 12.10	11.50 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.10	12.10 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10	12.10 - 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 - 15.15	15.10 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30
Самостоятельная деятельность на прогулке	15.30 - 17.10	15.30 - 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.15 - 17.30	17.10 - 17.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.30 - 19.00	17.45 - 19.00
Дома:		
Прогулка с детьми	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30
Ночной сон	20.30 - 6.30	20.30 - 6.30