

РЕЖИМЫ ДНЯ

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

Типовые режимы дня - примерные режимы дня пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возраста и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы музыкально-физкультурного зала для каждой группы.

Конкретные режимы пребывания воспитанников составляются на каждый день недели и учитывают:

- расписание непрерывной образовательной деятельности;
- расписание организованной образовательной деятельности в музыкально-физкультурном зале;
- некоторые особенности детей группы (например, умение быстро одеваться на прогулку).

Режимы дня на каждый день являются приложением к рабочей программе возрастной группы. Все режимы дня должны соответствовать требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изм., внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281), раздел XI «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса»).

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- скорректированный режим в течение учебного года, с дополнительными изменениями в связи с погодными и климатическими условиями;
- режим организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период;
- режим двигательной активности дошкольников;
- режим дня на время карантина - в период наложения карантина;
- щадящий режим дня - для детей после болезни;
- индивидуальный режим дня - для детей с хроническими заболеваниями или с III группой здоровья (по необходимости).

**Режим дня/ скорректированный/
организация деятельности детей в группах общеразвивающей направленности**

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
НОД, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-10.50
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00-10.10	10.00-10.15	10.30-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.10-12.05	10.15-12.00	10.45-12.20	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	12.00-12.30	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Непосредственно организованная детская деятельность, непрерывная образовательная деятельность, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50-16.30	15.50-16.50	15.40-16.50	15.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

**Режим дня/ скорректированный/
организация деятельности детей с нарушением речи
в группах компенсирующей направленности**

Режимные моменты	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
НОД, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-10.50
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00-10.15	10.30-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений, наблюдения)	10.15-12.00	10.45-12.20	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.30	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, водные процедуры /обливание рук до локтя/, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Непосредственно организованная детская деятельность, непрерывная образовательная деятельность, творческие игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей, досуговая деятельность, развлечения.	15.50-16.50	15.40-16.50	15.40-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

**Режим дня /оздоровительный/
организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми
в летнее время**

Прием детей, самостоятельная деятельность, игры	07.00 - 08.00
Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, умывание прохладной водой	08.00 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 - 09.00
Музыкальная и физкультурная двигательная деятельность в соответствии с расписанием (при благоприятной погоде физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе). Индивидуальные занятия логопеда, в том числе и на прогулке	09.00 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке	10.20 - 10.30
Совместная познавательная и самостоятельная деятельность детей на прогулке: спортивные игры, развлечения, ручной труд, игры с песком и водой, наблюдения, воздушные солнечные процедуры на свежем воздухе	10.30 - 12.30
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры: умывание прохладной водой рук до локтя, обливание ног.	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду. Обед.	12.45 - 13.10
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.10 - 15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные процедуры, умывание прохладной водой, обливание рук до локтя	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.45
Самостоятельная деятельность, игры, чтение, художественная деятельность, индивидуальная работа по заданию логопеда.	15.45 - 16.15
Подготовка к прогулке	16.15 - 16.30
Прогулка. Игры, занятия, развлечения на прогулке, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30 - 19.00

Изменения в режиме в связи с погодными условиями:

- при температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается;
- прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели);
- по решению организации администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Прогулка заменяется самостоятельной деятельностью детей, сюжетно-ролевыми играми, чтением художественной литературы, продуктивной деятельностью.

Режим двигательной активности во всех группах

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 - 8 мин.	Ежедневно 8 - 10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
1.2	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно 3 - 5 мин	Ежедневно 3 - 5 мин	Ежедневно 2 - 3 мин	Ежедневно 2 - 3 мин
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 15 - 20 мин. утро 10 - 15 мин. вечер	Ежедневно 20 - 25 мин. утро 10 - 15 мин. вечер	Ежедневно 25 - 30 мин. утро 15 - 20 мин. вечер	Ежедневно 25 - 30 мин. утро 15 - 20 мин. вечер
1.5	Пешие целевые прогулки Экскурсии	1 раз в месяц 20-30 мин.	2 раза в месяц 30 - 40 мин.	2 раза в месяц 40 - 50 мин.	2 раза в месяц 60 - 90 мин.
1.6	Бодрая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 3 - 5 мин.	Ежедневно 5 - 7 мин.	Ежедневно 5 - 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	<i>Образовательная деятельность</i>				
2.1	Физкультурные занятия (в помещении)	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
2.2.	Физкультурные занятия (на улице)	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
3.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>				
3.1	Дни здоровья		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.2	Физкультурно-оздоровительные праздники	-	1 раза в год 25 мин.	1 раза в год 30 мин.	1 раза в год 35 мин.
3.3	Спортивный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.

Режим дня на время карантина с детьми с нарушением речи в группах компенсирующей направленности

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ДОО (СТПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 44)

Рекомендации:

1. усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. действовать согласно Порядку действий при карантине;
3. все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкально-физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обработать обеззараживающими растворами;
5. увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена).

Щадящий режим дня (для детей после перенесенных заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ).

Рекомендации:

1. дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
5. щадящая методика закаливания.

Индивидуальный режим дня

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. физкультурная группа - подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.;
2. по медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом);
3. после обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут).