

Режим дня

Первая группа детей раннего возраста (второй год жизни)

Режимные моменты	Возраст
	1 год 6 мес. - 2 года
Приём, осмотр, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Активное бодрствование (предметная деятельность)	8.45-11.30
Непосредственно образовательная деятельность детей (по подгруппам)	9.10-9.18
	9.20-9.28
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30
Обед	11.30-12.00
Сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.00-15.40
Активное бодрствование	15.40-17.30
Непосредственно образовательная деятельность детей (по подгруппам)	15.40-15.48.
	15.40.-15.50.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход домой	до 17.30

Гигиенические условия

Температура воздуха в помещении - в пределах $+22^{\circ}$ - $+24^{\circ}$ С; в спальном комнате $+19^{\circ}$ - $+21^{\circ}$ С (с учётом климатических условий); относительная влажность воздуха - 40-60%. В группе обеспечивается оптимальное естественное освещение; искусственное освещение должно быть достаточным, равномерным и рассеянным.

Первая младшая группа (третий год жизни)

Для детей третьего года жизни устанавливается единый режим дня, в котором значительно увеличивается продолжительность периода активного бодрствования (в течении дня – около 6 часов).

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование	9.00-12.00
Непосредственно образовательная деятельность детей по подгруппам	9.10-9.20
	9.35-9.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.45-11.30
Обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00

Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00-15.40
Активное бодрствование	15.40-17.30
Непосредственно образовательная деятельность детей по подгруппам	15.40-15.50
	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.00-17.30
Игры, уход домой	до 17.30

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается непосредственно образовательная деятельность; при наличии условий некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание).

Продолжительность игр-занятий не должна превышать 10 минут.

Гигиенические условия

В приёмной и игровой комнатах температура воздуха составляет $+22^{\circ}$ - $+24^{\circ}$ С, в спальном комнате $+19^{\circ}$ - $+21^{\circ}$ С; относительная влажность воздуха в помещениях - 40-60%. Регулярное сквозное проветривание продолжительностью не менее 10 минут осуществляется в отсутствие детей через каждые 1,5 часа. Заканчивается проветривание за 30 минут до прихода детей. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры не более чем на 2° С. Необходимо обеспечить достаточное естественное и искусственное освещение в группе.

Вторая младшая группа (четвёртый год жизни).

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.10
Непосредственно образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.10-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.50
Обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, гигиеническая гимнастика после сна	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Непосредственно образовательная деятельность детей по подгруппам, игры, досуги	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30-17.30
Игры, уход домой	до 17.30

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребенку: сон может быть у детей разным по длительности: в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Непосредственно образовательная деятельность проводится в первой половине дня непрерывно (не более 10 мин).

Гигиенические условия

В помещении группы температура воздуха составляет +21-+24° С, влажность воздуха - 40-60%, в гимнастическом зале и спальноей комнате - +19°-+21°С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5 – 10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание в течение 10 – 15 минут в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя в группе, один слой для занятий физической культурой.

Средняя группа (пятый год жизни)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.10
Непосредственно образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.10-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, гигиеническая гимнастика после сна	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, досуги, вечернее занятие	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30-17.30
Игры, уход домой	до 17.30

При организации режима предусматриваем оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственно образовательной деятельности, коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха.

Осуществляем постепенный подъём детей после дневного сна.

Непосредственно образовательная деятельность детей проводится в первой половине дня непрерывно (не более 20 мин).

Гигиенические требования к условиям пребывания детей в помещении (температура, влажность воздуха, освещённость) - те же, что и в предыдущей группе. Особое внимание следует обращать на правильный подбор детской мебели (столов и стульев) в соответствии с ростом ребёнка.

Старшая группа (шестой год жизни)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.10

Непосредственно образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.10-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.15
Обед	12.15-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, гигиеническая гимнастика после сна	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, досуги, вечернее занятие, кружки	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.30
Игры, уход домой	до 17.30

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня.

Непосредственно образовательная деятельность детей проводится в первой половине дня непрерывно (не более 25 мин). Дополнительная образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня (не более 2-х раз в неделю).

Гигиенические условия

Необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счёт систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учётом погодных условий). Температура, влажность воздуха, освещённость - те же, что и в предыдущей группе. Продолжительность прогулки в холодное время года сокращается при температуре воздуха -15°C и скорости ветра более 7 м/с.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

Подбор детской мебели производится в соответствии с ростом детей.

Подготовительная группа (седьмой год жизни)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.40
Завтрак	8.40-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.10
Непосредственно образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20-12.15
Обед	12.15-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры, гигиеническая гимнастика после сна	15.00-15.15

Полдник	15.15-15.30
Игры, досуги, кружки, непосредственно-образовательная деятельность детей	15.30-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-17.30
Игры, уход домой	до 17.30

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон - необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Непосредственно образовательная деятельность детей проводится в первой половине дня непрерывно (не более 30 мин), при необходимости, во второй половине дня (не более 30 мин).

Дополнительная образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня (не более 2-х раз в неделю).

Гигиенические условия

Нормальная температура, чистота и влажность воздуха регулируется проветриванием, которое проводится в отсутствие детей. Схема проветривания одинакова для всех дошкольных групп. Температура воздуха в помещении группы не должна превышать +24°C.

Продолжительность прогулки в холодное время года сокращается при температуре воздуха -15°C и скорости ветра более 7м/с. Одежда детей для прогулки четыре или пять слоев.

В весенне-летний период групповые помещения освещаются преимущественно естественным светом, доступ которого в помещение должен быть беспрепятственным; при ярком солнце используются солнцезащитные устройства. Групповые комнаты не следует загромождать мебелью, так как это препятствует свободной двигательной деятельности детей и играм. Мебель для занятий должна соответствовать росту каждого ребёнка.