

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»

02-01/06

Приложение к образовательной программе
дошкольного образования

ПРИНЯТА

Советом педагогов
Протокол от «30» августа 2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий _____ Р.А. Ротова
Приказ от 30.08.2023 №184

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ
на 2023/2024 учебный год**

г. Нижневартовск

Описание ежедневной организации режимных моментов

Режим дня в МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка» – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение пребывания детей в учреждении. Режим дня во всех возрастных группах МАДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим организации жизнедеятельности детского сада определен:

- с учетом социального заказа родителей (режим работы МАДОУ: 12-часовое пребывание детей при пятидневной рабочей неделе) и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности МАДОУ (СанПиН 2.4.1.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,)
- в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;
- на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей;
- в соответствии с особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду.

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 не менее 3 часов в день. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Организация прогулки - 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Большое значение имеет дневной сон в режиме дня в Организации, который является одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка и важным режимным моментом. Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду, где воспитательно-образовательный процесс насыщен разнообразными формами образовательной деятельности, дающими как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. Дневной сон способствует восстановлению физиологического равновесия детского организма, помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Учитывая то, что переход в состояние покоя требует определенного времени, важно создание соответствующих для этого условий: отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины), благоприятная эмоциональная атмосфера. Кроме того, педагоги используют разные средства: спокойную музыку, предметы для тактильного успокаивающего воздействия, тексты психологических установок, комплексы дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы. Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

В соответствии с п. санитарно-эпидемиологических правил и нормативов общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12–12,5 ч, из которых 3 ч отводится на дневной сон для детей 1-3 лет, 2,5 часов для детей 4-7 лет. Перед сном не проводятся подвижные и эмоциональные игры, закалывающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Суммарный объем двигательной деятельности не менее 1 часа в день.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Для детей младшего дошкольного возраста – 20 минут, среднего дошкольного возраста – 20 минут, старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 25 минут, для детей старшего дошкольного возраста (6-8 лет) – 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 1,5-3 лет- 20 минут, от 3-4 лет- 30 минут, от 4-5 лет – 40 минут, от 5-6 лет- 50 минут или 75 минут при условии организации 1 занятия после сна, 6-7 лет- 90 минут.

Режим в группах дошкольного учреждения максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка. Это улучшает настроение ребёнка, даёт ему возможность чувствовать себя в коллективе детей более комфортно, проявлять активность в различных видах детской деятельности. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня является основой организации образовательного процесса в учреждении в зависимости от времени пребывания ребенка в группе. Он составляется на холодный и теплый период времени года. В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, сетка непрерывной образовательной деятельности.

Рациональный режим в группах является гибким. Возможны изменения в отдельных режимных процессах, например проведение непрерывной образовательной деятельности в фиксированное время в зависимости от конкретных условий, программных задач, самочувствия детей.

Контроль выполнения режимов дня осуществляется медицинскими работниками, административно-управленческим аппаратом, педагогами, родителями.

Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, которыми следует руководствоваться.

Режим дня на 2023/2024 учебный год

Режим дня в детском саду для детей раннего возраста. Холодный период года (сентябрь – май)

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.40 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.00 – 9.10	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.10 – 9.50	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00 – 11.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
11.00 – 11.25	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
11.25 – 11.45	Подготовка к обеду. Обед
11.45 – 12.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
12.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.05	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.05 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
16.00 – 17.00	Подготовка к прогулке, прогулка
17.00 – 17.30	Подготовка к ужину. Ужин
17.30 – 18.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей раннего возраста.
Теплый период года (июнь - август)**

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.00	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада прием, игры, общение. Утренняя гимнастика.
8.00 - 8.30	Подготовка к завтраку, завтрак
8.30 - 9.00	Игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку
9.00 - 11.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке).
11.10 - 11.30	Возращение с прогулки, игры, водные процедуры
11.30 - 12.00	Подготовка к обеду, обед
12.00 - 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Подъем детей, игровой массаж, игры
15.20 - 15.45	Полдник
15.45 - 17.00	Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку
17.00 – 17.30	Подготовка к ужину. Ужин
17.30 - 19.00	Прогулка. Игры, уход детей домой

Режим дня в детском саду для детей младшего дошкольного возраста.

Холодный период года (сентябрь – май)

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.40 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.00 – 9.15	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.15 – 9.50	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
12.00 – 12.10	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
12.10 – 12.40	Подготовка к обеду. Обед
12.40 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.35	Подготовка к полднику. Полдник
15.35 – 16.05	Совместная деятельность взрослого и ребёнка. Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
16.05– 17.05	Подготовка к прогулке, прогулка
17.05 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 18.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей младшего дошкольного возраста.
Теплый период года (июнь - август)**

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.30	Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика
8.30 - 9.00	Завтрак
9.00 - 9.20	Самостоятельные игры
9.20 - 12.30 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.30 - 13.10	Обед
13.10 - 15.10	Подготовка ко сну, сон
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.40 - 16.10	Полдник
16.10 - 17.05	Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам
17.05 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Игры, уход домой

**Режим дня в детском саду для детей среднего дошкольного возраста.
Холодный период года (сентябрь – май)**

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика
8.10– 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.40 – 9.00	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
9.00 – 9.50	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.50 - 10.05	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
10.05 - 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
12.15 – 12.45	Подготовка к обеду. Обед
12.45 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.20	Совместная деятельность взрослого и ребёнка. Игры, досуги, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками. Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
16.20 – 17.10	Подготовка к прогулке, прогулка
17.10 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 17.50	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
17.50 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей среднего дошкольного возраста.
Теплый период года (июнь - август)**

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.15	Самостоятельные игры
9.15 - 12.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке
12.10 - 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15.30 - 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 17.00	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
17.10 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Так же, как и в младшей, в средней группе организация жизни детей строится в соответствии с гигиеническими нормами. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения, к обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию.

При организации режима следует соблюдать **разумное чередование** совместной деятельности с воспитателем и самостоятельной деятельности детей, организованных образовательных развивающих ситуаций и свободной игровой и практической деятельности по выбору детей, физических и умственных нагрузок, активной деятельности и отдыха. Ежедневно планируются две основные образовательные ситуации, направленные на решение программных задач в соответствии с образовательными областями с учетом их интеграции.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель по мере необходимости создает дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).
Холодный период года (сентябрь – май)**

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.10	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.40 – 9.00	Игры и свободное общение детей
9.00 – 10.00	Образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв). Релаксационные и музыкальные паузы.
10.00 – 10.05	Общение и деятельность по интересам
10.05 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 10.25	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, инсценировки с игрушками
10.25 – 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки
12.20 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед
12.50 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 - 16.10	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, досуги, кружки
16.10 – 17.15	Подготовка к прогулке, прогулка
17.15 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 18.00	Самостоятельная деятельность и общение по интересам и выбору детей
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход домой.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).
Теплый период года (июнь - август)**

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.25	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности
9.25 - 12.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, прогулка
12.10 - 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15.30 - 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 17.15	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
17.15 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную развивающую деятельность и общение дошкольников с педагогом, а также самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

Круглогодично, один раз в неделю, следует организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе.

В теплое время года, при благоприятных метеорологических условиях, деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений).
Холодный период года (сентябрь – май)**

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.20	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50 – 9.00	Игры и свободное общение детей
9.00 – 10.10	Образовательные ситуации (общая длительность, включая время перерыва). Релаксационные и музыкальные паузы
10.10-10.15	Второй завтрак
10.15 – 10.25	Общение и деятельность по интересам
10.25 – 10.50	Совместная деятельность взрослого и ребенка Игры, инсценировки с игрушками
10.50 – 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки
12.30 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед
12.50 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.10	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.10 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.15	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, досуги, кружки
16.15 – 17.15	Подготовка к прогулке, прогулка
17.15 – 17.40	Подготовка к ужину. Ужин
17.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход домой

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до окончания образовательных отношений).
Теплый период года (июнь - август)**

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.30	Игры, подготовка к образовательной деятельности
9.30 - 12.20 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20 - 12.40	Самостоятельная деятельность по выбору и интересам
12.40 - 13.10	Подготовка к обеду, обед
13.10 - 13.15	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.15 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30 - 15.55	Подготовка к полднику, полдник
15.55 - 17.15	Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение
17.15 – 17.40	Подготовка к ужину. Ужин
16.55 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Режим строится в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами. Необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.

Двигательный режим организуют рационально: в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей, использовать на занятиях физкультминутки, двигательные паузы между занятиями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Не реже 1—2 раз в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения — активная форма двигательного досуга детей. Дошкольники с удовольствием участвуют в физкультурных праздниках (2—3 раза в год).

Воздушный и тепловой режимы, освещенность групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам.

При организации режима следует соблюдать разумное чередование совместной деятельности с воспитателем и самостоятельной деятельности детей, организованных образовательных развивающих ситуаций и свободной игровой и практической деятельности по выбору детей, физических и умственных нагрузок, активной деятельности и отдыха.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель по мере необходимости создает дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную развивающую деятельность и общение дошкольников с педагогом, а также самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей. Необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.