

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего — это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Правильная организация режима дня приобретает особенно большое значение в условиях детского учреждения, где в одной группе часто воспитываются дети различного возраста, имеющие разный предел работоспособности нервной системы.

Установленный режим необходимо тщательно выполнять. Даже незначительные нарушения его могут отрицательно повлиять на поведение детей, вызывая у них вялое или возбужденное состояние. Режим дня в группе должен меняться в связи с изменением сезона, возрастного состава и состояния здоровья детей, а для отдельных детей также в зависимости от изменения их поведения и бытовых условий.

В режиме дня указывается время для оздоровительных и гигиенических процедур, а также специальных занятий с детьми. Режим устанавливается совместно с педагогом и старшей медицинской сестрой. В детском учреждении соблюдение твердого режима дня является обязательным условием упорядоченной, четкой работы персонала детской группы и учреждения в целом.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организация режима дня

При проведении режимных процессов детский сад придерживается следующих **правил:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные принципы построения режима дня:

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
- Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

**Режим дня в детском саду для детей I младшей группы
Холодный период года (сентябрь-май)**

Содержание	Время
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.30-9.00
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД)	9.00-10.00
Второй завтрак, игры, подготовка к прогулке. Прогулка	10.00-11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30
Подготовка к обеду, игры, обед	11.30-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.40-15.50
Игры, досуги, образовательные ситуации на игровой основе, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	15.50-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой.	16.35-18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Содержание	Время
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку	8.30-9.00
Второй завтрак . Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке)	9.00-11.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Подъём детей, игры	15.00-15.20
Полдник	15.35-15.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	15.50-16.30
Прогулка. Уход домой.	16.30-18.00

**Режим дня в детском саду для детей младшей группы
Холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Завтрак	8.35 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00 - 9.40
Самостоятельные игры	9.40 - 10.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.40
Обед	11.40 - 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.40
Полдник	15.45 - 16.10
Игры, досуги, образовательные ситуации на игровой основе, общение и самостоятельная деятельность по интересам	16.10 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 - 18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Завтрак	8.35 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.20 - 12.10
Обед	11.35 - 12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.40
Полдник	15.40 - 16.10
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	16.10 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 - 18.00

**Режим дня в детском саду для детей средней группы
Холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Завтрак	8.40-8.50
Самостоятельные игры	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00-9.55
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.40
Закаливающие мероприятия	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00
Игры, досуги, образовательные ситуации на игровой основе, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.10.- 18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Завтрак	8.40-8.50
Самостоятельные игры	8.50-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная	9.15-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.40
Закаливающие мероприятия	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Режим дня в детском саду для детей старшей группы
Холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45-8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.00-12.15
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.50
Закаливающие мероприятия	12.50-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.45.-15.55
Игры, досуги, кружки, образовательные ситуации, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	15.55-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.45-8.55
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.25
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка	9.25-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.10
Закаливающие мероприятия перед сном	12.10-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.10.- 18.00

**Режим дня в детском саду для детей подготовительной группы
Холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.10
Релаксирующая гимнастика перед сном	12.10-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30.-15.55
Игры, досуги, кружки, занятия (образовательные ситуации), самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.55-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.55.-18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.50-9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.30
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	9.30-11.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	11.20-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.55
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.55-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.55.-18.00

**Режим дня в детском саду для детей группы компенсирующей направленности
Холодный период года (сентябрь-май)**

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.10
Релаксирующая гимнастика перед сном	12.10-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30.-15.55
Игры, досуги, кружки, занятия (образовательные ситуации), самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.55-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.55.-18.00

Тёплый период года (июнь-август)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.50-9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.30
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30-12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.55
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.55-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.55.-18.00