

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 306» городского округа Самара

Режим дня – это режим ЖИЗНИ

Старший воспитатель
Булгакова Н.В.



Если человек
с вечера чётко
не распланировал
своё время, то
утром будет
казаться,
что можно немного
повалдаться.



Основная цель составления режима дня для ребенка – сохранение высокой работоспособности на протяжении дня и при этом отведение достаточного количества времени для отдыха и игры.

Режим – это французское слово означает «управление», управление своим временем, здоровьем, а в итоге и жизнью.

Режим дня в детском саду разрабатывается с учетом двух основных документов
СанПиН для детских садов
ФГОС ДО

Количество детей в группах общеразвивающей направленности – п. 1.9

не менее 2,5 м² на 1 ребёнка

не менее 2,0 м² на 1 ребёнка

Ежедневный
утренний приём
детей – п. 11.2,
11.3

Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в ДОО не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Питание	Организация питания – п. 4.32	Питание детей организуется в помещении групповой
	Кратность приёма пищи в ДОО с 12- часовым пребыванием – п. 15.4, 15.11	4-х разовое (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый полдник)
	Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов) (завтрак 8.30 – 9.00, 2-й завтрак 10.30 – 11.00, обед 12.00 – 13.00, полдник 15.30 – 16.00)
	Требования к меню – п. 15.13	Меню ежедневно вывешивается в каждой групповой ячейке (указывается наименование блюда и объём порции, а также замены для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом).

<p>Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в течение дня – п. 11.9, 11.11, 11.12</p>	1-я половина дня	<p>Допускается осуществлять НОД</p> <p>в 1-ю и во 2-ю половину дня (по 8–10 мин.)</p> <p>Допускается осуществлять НОД на игровой площадке во время прогулки</p>	не превышает 30 мин.	не превышает 40 мин.	не превышает 45 мин.	не превышает 1 ч. 30 мин.
	2-я половина дня				<p>НОД с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во 2-й половине дня после дневного сна.</p> <p>Продолжительность – не более 25–30 мин. в день</p>	
<p>Длительность (продолжительность) непрерывной НОД – п.11.9, 11.10</p>		Не более 10 минут	Не более 15 минут	Не более 20 минут	Не более 25 минут	Не более 30 минут
<p>Перерывы между периодами НОД – п. 11.11</p>		Не менее 10 минут				
<p>Физкультминутка – п. 11.11, 11.12</p>		В середине времени, отведённого на НОД (в середине НОД статического характера).				
<p>НОД – п. 11.13</p>		НОД, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в 1-ю половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.				
<p>Занятия с использованием компьютерной техники – п. 12.21</p>		При проведении занятий детей с использованием компьютерной техники, организация и режим занятий должны соответствовать требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.				

<p>Занятия по физическому развитию ООП – п. 12.4, 12.5, 17.1</p>	Количество	Осуществляют по подгруппам 2 – 3 раза в неделю в групповом помещении или физкультурном зале	Не менее 3-х раз в неделю			<p>Не менее 3-х раз в неделю Для детей 5 – 7 лет 1 раз в неделю круглогодично следует организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)</p>	
	Длительность	10 – 15 мин.	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут	
	Особенности	<p>В тёплое время года НОД по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе. Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью, маты - с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Во время генеральных уборок ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование мощного пылесоса. После каждого занятия спортивный зал проветривается в течение не менее 10 минут.</p>					

Прогулка – п. 11.5, 11.6

2 раза в день (в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой).

3 – 4 часа ежедневно

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

	Продолжительность – п.11.7	не менее 3 часов для детей 1,5 – 3 лет	2 – 2,5 часа для детей 3 – 7 лет
	Особенности – п.11.7	<p>Во время сна детей присутствие воспитателя в спальне обязательно. Перед сном не рекомендуется проведение эмоциональных игр, закаливающих процедур.</p> <p>Зашторивание окон в спальнях допускается лишь во время сна детей, в остальное время шторы должны быть раздвинуты в целях обеспечения инсоляции помещения.</p>	
Дневной сон	Требования к проветриванию – п. 8.5, 8.6	<p>Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.</p> <p>В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.</p> <p>Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.</p> <p>При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°С.</p> <p>В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.</p> <p>В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).</p>	

<p>Продолжительность непрерывного бодрствования детей – п. 11.4</p>	<p>Дети до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями</p>	<p>Максимум для детей 3 – 7 лет: 5,5 – 6 часов</p>
<p>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</p>		<p>Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена): не менее 3 – 4 часов в день</p>
<p>Объём двигательной активности воспитанников – п. 12.2, 12.10</p>		<p>Объём двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности: 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОО</p>
		<p><u>Формы двигательной деятельности:</u> утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажёрах, плавание и др.) Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр</p>