|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНИ.о директораМКОУ «Саргаинская СОШ»Решетковой Е.В.Приказ от «25» августа № 74 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Режим и распорядок дня в группе общеразвивающей направленности Саргаинский детский сад МКОУ «Саргаинская СОШ»**

( группа сформирована по разновозрастному принципу)

**п.Саргая, 2023г.**

# Пояснительная записка.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня, соответствующего возрастным психофизиологическим потребностям ребенка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных видов образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня составляется для каждой возрастной категории детей (группы), оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

При организации режимных моментов учитывается:

* соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.);
* соблюдение гибкого режима посещения детьми групп в адаптационном периоде (с учѐтом потребностей родителей). В период адаптации рекомендуется посещение детьми по индивидуальному графику, в зависимости от сложности адаптации. Допускается пребывание ребѐнка в детском саду в адаптационный период совместно с родителями;

-проведение гигиенических мероприятий по профилактике утомления детей с учѐтом холодного и тѐплого времени года, активности в течение суток;

* полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);
* формирование культурно-гигиенических навыков, привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности;
* эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
* учѐт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребѐнка

В объем обязательной части не входит время, отведенное на дневной сон: дошкольный возраст – 2 часа.

Планирование непосредственно образовательной деятельности и совместной деятельности воспитателя с детьми организуется с учетом программы «От рождения до школы».

Ежедневная организация жизни и деятельности детей дошкольного возраста

* соответствует функциональным возможностям ребенка, их возрасту и состоянию здоровья;
* обеспечивает баланс между разными видами активности детей (интеллектуальной, физической и др.), их чередование.

*Соблюдение требований к организации режимных процессов:*

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, в питании).
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
* Спокойный, доброжелательный тон воспитателя.
* Отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов.
* Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для прогулки организуется 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой.

Продолжительность ежедневных прогулок организуется в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора – составляет 3-4часа (в том числе время прогулки с родителями после посещения ДОУ). Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непрерывной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренний прием детей, прогулка, подготовка ко сну, организация питания и др.).

Непрерывная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно- исследовательской, коммуникативной, изобразительной, двигательной, музыкальной, а также восприятия литературных произведений и фольклора, конструирования, самообслуживание и элементарный бытовой труд) с учетом их интеграции, с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и решения конкретных образовательных задач.

Самостоятельная деятельность как свободная деятельность инициируемая воспитанниками организованная педагогом обеспечивается в условиях созданной развивающей предметно-пространственной среды с учетом задач образовательных областей, специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов).

Приѐм детей проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Разумеется, из этого могут быть исключения. Заранее продумывается, как организовать деятельность

детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику. После гимнастики идет подготовка к завтраку. Дежурные расставляют столовые приборы, остальные дети постепенно идут умываться.

Режим в ДОУ строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, образовательную деятельность, прогулки, а также чередование

различных видов деятельности не меняются. После игр и деятельности, требующей значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям обеспечивается деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей являются спокойные игры.

*Организация дневного сна детей*

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну.

Дневной сон для детей организуется однократно продолжительностью 2,0 - 2,5 часа в зависимости от возрастной категории детей. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

* игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов;
* спокойная деятельность перед сном;
* проветренное помещение спальной комнаты;
* минимум одежды на ребенке;
* спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
* чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведении или спокойная классическая музыка по выбору детей;
* постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут;
* «ленивая» гимнастика после сна.

После дневного сна подъем детей осуществляется постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.

*Организация прогулки*

Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. С целью сохранения здоровья детей продолжительность прогулки регулируется индивидуально в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями.

Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже -13-20° для детей 3-7 лет.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей(познавательно-речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-личностному).

Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (продолжительность прогулки) определяется в зависимости от климатических условий Среднего Урала. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15° градусов для детей 3-7 лет. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если непосредственно образовательная деятельность была малой подвижности. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.

Примерно за полчаса до окончания прогулки организуются спокойные игры.

Затем дети самостоятельно собирают игрушки, прибирают выносное оборудование.

*Организация образовательной деятельности в режимных моментах*

Достижение положительных результатов зависит от правильной организации образовательной деятельности.

*Особое внимание уделяется соблюдению гигиенических условий:*

* помещение проветрено, проведена влажная уборка;
* при общем нормальном освещении свет падает с левой стороны;
* оборудование, инструменты и материалы, их размещение отвечают педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.

Время, определяемое для образовательной деятельности в режимных моментах

, соответствует установленным нормам, используется полноценно. Большое значение имеет организация групповых, подгрупповых и индивидуальных форм работы с детьми, с обязательным игровым привлечением детского внимания, постановкой проблемы перед детьми или творческой задачи, совместное решение о способах ее выполнения.

# Режим дня детей в группах общеразвивающей направленности с учетом задач образовательной деятельности в режимных моментах и возрастных, индивидуальных особенностей детей

(ежедневное время пребывания детей– 10часов.). Холодный период/сентябрь-май/

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты, деятельность** | **Средства и формы работы с детьми** |
| 7.30 - 8.15 | Утренний прием | Обеспечить постепенное вхождение ребенку в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению интимно-личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности. Прием детей. Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская,двигательная деятельность , конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др. |
| 8.15 - 8.30 | Утренняя гимнастика | Физиологическая активизация организма ребенкаРазные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, беговая, гимнастика с предметами. Музыкальное сопровождение.Гимнастика (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая) |
| 8.30 - 8.40 | Санитарно- гигиенические процедуры | Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки).Умывание прохладной водой.Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальнаяработа с детьми. |
| 8.40-9.00 | Подготовка к завтраку. Завтрак | Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами).Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека. |
| 9.00 – 10.00 | Утренний круг | Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительногонапряжения. Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальноесопровождение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.00-10.50 | Второй завтрак. Образовательная деятельность,осуществляемая в процессе организации различных видовдетской деятельности | Обучение, воспитание и развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Образовательнаядеятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, изобразительная, музыкальная, конструирование) |
| 10.50 - 12.20 | Подготовка к прогулке Прогулка | Формирование навыков самообслуживания.Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово(пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).Дневная прогулка:Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения. Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижныедидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самодеятельные игры детей Развитие познавательных интересов детей.Целевые прогулки, экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с, познавательные беседы, наблюдения.Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.Созерцание красоты природы на участке или за его приделами. Прогулки по«красивым местам». Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная деятельность детей. Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самодеятельные игры детей по интересам. Игры с выносным инвентарем. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12.20 - 12.35 | Возвращение с прогулки(самообслуживание, взаимопомощь).Гигиенические процедуры.Подготовка к обеду | Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности раздевания. Формирование навыков аккуратности,потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и наместо), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей. Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно-гигиенических норм (для детейраннего, младшего возраста). |
| 12.35 - 13.00 | Обед | Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения застолом. |
| 13.00 - 15.00 | Подготовка ко сну Дневной сон | Формирование навыков самообслуживания.Формирование (соблюдение) гигиенических навыков подготовки ко сну (гигиенические процедуры, настрой). Спокойная самостоятельнаядеятельность детей. Наличие картинок-алгоритмов технологии.Выполнения гигиенических процедур и постоянство этих алгоритмов Колыбельные песни при засыпании(малышам).Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки. Релаксационнаяподготовка (успокоение, настрой на сон). Восстановление психофизического потенциала ребенка. Температурный режим –17-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины. |
| 15.00 – 15.15 | Подъем. Ленивая гимнастика.Гигиенические, закаливающие процедуры.Самостоятельная деятельность. | Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка. «Ленивая» (оздоровительная)гимнастика. Тренажерные дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово. |
| 15.15 -15.40 | Игровая , позновательно-исследовательская, | Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместнойдеятельности. Обогащенная пространственная предметно-развивающая |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | изобразительнаядеятельность, чтение художественной литературы | среда, адекватная теме дня. Самодеятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемныеситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Чтение художественной литературы, прослушиваниеаудиозаписей (сказки, стихи, спектакли) Игровая, изобразительная,познавательно- исследовательская, музыкальная, двигательная деятельность, коммуникативная, конструирование, восприятие художественныхпроизведений и фольклора. |
| 15.30 – 16.00 | Подготовка к полднику Полдник | Формирование навыков самообслуживания. Формирование гигиенических навыков (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур. Совершенствованиенавыков культурного поведения за столом. |
| 16.00-16.10 | Вечерний круг | Свободная деятельность воспитателя и детей /ИЛИ НОД . Совместное с педагогом подведение итогов дня (недели) детьми. Минутки рефлексии.Самооценка, самоанализ, самоконтроль |
| 16.10 – 17.30 | Подготовка к прогулке (самообслуживание).Прогулка. Уход домой. | Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку(содержание, проблемные ситуации). Художественное слово(пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание). Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детейчувства общности. Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказывоспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне. |

# Режим дня детей в (оздоровительный) теплый период года (июнь – август)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Режимные моменты, деятельность** | **Средства и формы работы с детьми** |
| 7.30 - 8.10 | Прием детей на улице. | Обеспечить постепенное вхождение ребенку в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению интимно - личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействоватьформированию чувства общности. Прием детей. Прогулочно - игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, двигательнаядеятельность, общение и др. |
| 8.10 - 8.30 | Утренняя гимнастика | Физиологическая активизация организма ребенка Разные комплексы гимнастики: игровая, беговая, ритмическая. Гимнастика(артикуляционная, дыхательная, пальчиковая) |
| 8.30 - 9.00 | Возвращение с прогулки (самообслуживание,взаимопомощь). Подготовка к завтраку. Завтрак. | Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки).Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытье рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами).Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека. |
| 9.00- 10.00 | Занимательная деятельность в | Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместнойдеятельности. Обогащенная пространственная предметно - развивающая среда, адекватная теме дня. Самодеятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану.Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрахразвития детей по интересам. Игровая, продуктивная, познавательно- исследовательская, музыкально-художественная, двигательнаядеятельность, коммуникативная, трудовая, чтение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.00 - 12.20 | Подготовка к прогулке (самообслуживание) Дневная прогулка | Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку(содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятогонастроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание). Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения. Создание условий дляразнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самодеятельные игры детей Развитие познавательных интересов детей. Целевые прогулки,экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты. Экотропа. Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающейдействительности. Созерцание красоты природы на участке или за его приделами. Прогулки по «красивым местам». Наблюдение за объектами живой, деятельность детей, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная. Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самодеятельные игры детей по интересам. Игры свыносным инвентарем. |
| 12.20 - 12.30 | Возвращение с прогулки (самообслуживание,взаимопомощь). | Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности раздевания. Формирование навыков аккуратности, потребности ухода за одеждой и обувью(складывать правильно и наместо), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей. |
| 12.30 -13.00 | Гигиеническиепроцедуры. Подготовка к обеду. Обед | Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – понеобходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно- гигиенических норм (для детей раннего, младшего возраста). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения застолом. |
| 13.00- 15.00 | Дневной сон | Восстановление психофизического потенциала ребенка. Температурныйрежим – 17-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины. |
| 15.00– 15.15 | Подъем. Ленивая гимнастика.Гигиенические, закаливающие процедуры. | Создание условий для постепенного физиологическогопробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка.«Ленивая» (оздоровительная) гимнастика.Тренажерные дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово. |
| 15.15 – 15.30 | Свободная деятельность воспитателя и детей | Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, общение (в т. ч. с учетом региональной специфики) |
| 15.30– 15.45 | Подготовка к полднику. Полдник | Формирование навыков самообслуживания. Формированиегигиенических навыков (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур.Совершенствование навыков культурного поведения за столом. |
| 15.45– 17.30 | Подготовка к прогулке (самообслуживание) Прогулка. Уход детей домой. | Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку(содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятогонастроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видовдвижений. Формирование у детей чувства общности. Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободнаясамостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне. |
| Примечание: Взаимодействие с семьей осуществляется во всех организационных формах, в соответствии с |

поставленными задачами, планом работы.

Длительность прогулки в день 3 ч. В связи с тем, что детский сад работает в режиме сокращенного пребывания детей (10 часов), родителям рекомендуется гулять с детьми после посещения детского сада не менее 1ч.