**1.5.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении**

С целью охраны психического и физического здоровья детей, их эмоционального благополучия важно, с одной стороны поддерживать определенную размеренность детской жизни, используя стабильные её компоненты, а с другой вносить элементы сюрпризности, поддерживать детские интересы, чтобы разнообразить их жизнь.

 При составлении режима дня учитывалось оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение пребывания детей в дошкольном учреждении и организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма.

 Режим достаточно гибок и допускает некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная ежедневная длительность пребывания детей на воздухе (4-4.30 часа), полноценный сон ( 2- 2.30 час), рациональное чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание, активный отдых.

 Общая длительность непосредственно образовательной деятельности в холодный период года может быть сокращена в зависимости от конкретных задач, уровня знаний детей, содержания и формы организации занятий. Ввиду наличия бассейна, зала для спортивной и музыкальной деятельности, ООД по физическому развитию и музыке в группах дошкольного возраста может переноситься по времени и проводиться после прогулки.

 Режим дня дает педагогам возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а, также, способствует эмоциональной смене деятельности. Контроль выполнения режима дня осуществляет администрацией и старшей медицинской сестрой.

 **Режим дня в холодный период года**

 **Младший, средний возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 4-й год жизни | 5-й год жизни |
| Утренний прием (на воздухе, если позволяет погода), игры | 7.00 - 8.10 | 7.00 - 8.00 |
| Гимнастика | 8.10 - 8.18 | 8.00 - 8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.18 - 8.45 | 8.10 - 8.40 |
| Игры, подготовка к ООД | 8.45 - 9.20 | 8.40 - 9.00 |
| ООД (общая длительность с перерывами 10 мин) | 9.20 - 9.35 | 9.00 - 9.209.30 -9.50 |
| Второй завтрак | 9.40 - 9.45 | 9.50 - 9.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.45 - 11.45 | 9.55 – 11.55 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45 - 12.20 | 11.55 – 12.25 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.20 - 15.00 | 12.25 - 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.35 |
| ООД | 15.25 -15.45 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность |  | 15.35.-15.55 |
|  Подготовка к ужину, ужин | 15.50 - 16.10 | 15.55 - 16.10 |
| Игры, досуг | 16.10 - 16.25 | 16.10 - 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 16.25 - 18.20 | 16.30 - 18.20 |
| Уход домой | До 19.00 | До 19.00 |

 **Старший возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 6-й год жизни | 7-й год жизни |
| Утренний приём на воздухе, игры. | 7.00 - 8.20 | 7.00 - 8.30 |
| Гимнастика | 8.20 - 8.30 | 8.30 - 8.43 |
|  Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 - 8.45 | 8.43 - 9.00 |
| Игры, подготовка к ООД. | 8.45 - 9.00 |  |
| ООД (общая длительность с перерывами) | 9.00 - 9.259.35 - 10.0010.10 - 10.30 | 9.00 – 9.309.40-10.1010.20-10.50 |
| Второй завтрак | 10.00 - 10.05 | 10.10 - 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.40 - 12.35 | 10.50 - 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.35- 12.50 | 12.40 - 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50 - 15.00 | 13.00 - 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 - 15.30 | 15.00 - 15.30 |
| Игры, досуг, кружки | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.55 |
| Подготовка к ужину, ужин | 15.55 - 16.10 | 16.00 - 16.10 |
| Игры,  | 16.10 - 16.30 | 16.10 - 16.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 16.30 - 18.20 | 16.35 - 18.20 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 |

 **Режим дня в теплый период года**

 **Младший средний возраст**

Организованная образовательная деятельность в летний период не проводится, она заменяются прогулкой. Продолжительность прогулки максимально увеличивается; игры, физические упражнения, музыкальная деятельность, экскурсии организуется на свежем воздухе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 4-й год жизни | 5-й год жизни |
| Утренний прием на воздухе, игры, утренняя гимнастика | 7.00 - 8.30 | 7.00 - 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.45 | 8.30 - 9.00 |
| Второй завтрак | 10.20 - 10.30 | 10.20 - 10.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность |  8.45 - 9.15 |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, ООД на прогулке, возвращение с прогулки | 9.15 - 11.50 | 9.15 - 11.55. |
|  Подготовка к обеду, обед | 11.50 - 12.30 | 11.55 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30 - 15.10 | 12.30 - 15.10 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.10 - 15.40 | 15.10 - 15.40 |
| Подготовка к ужину, ужин | 15.40 - 16.00 | 15.40 - 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, досуг, возвращение с прогулки | 16.00 - 18.20 | 16.00 - 18.20 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 |

 **Старший возраст**

Организованная образовательная деятельность в теплый период года не проводится. Физические упражнения, ритмика и другие формы двигательной деятельности осуществляются на воздухе, утренний приём детей также осуществляется на воздухе. Закаливающие процедуры после дневного сна также проводятся на свежем воздухе (если позволяет погода).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 6-й год жизни | 7-й год жизни |
| Утренний приём на воздухе, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.35 | 7.00 – 8.40 |
| Завтрак | 8.35– 8. 50 | 8.40 – 8.55 |
| Второй завтрак | 10.20 - 10.30 | 10.20 — 10.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.50 - 9.15 | 8.55 - 9.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, ООД на прогулке, возвращение с прогулки | 9.15 – 12.20 | 9.15 – 12.25 |
|  Подготовка к обеду, обед | 12.20 – 12. 40. | 12.25 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.40 – 15.10 | 12.50 – 15.10 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 |
| Игры, досуг | 15.30 – 15.55 | 15.30 – 16.00 |
| Ужин | 15.55 – 16.10 | 16.00 – 16.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой | 16.15 – 19.00 | 16.15– 19.00 |

(Из ООП ДО МАДОУ №8 «Планета детства»)