


СОГЛАСОВАНО

Заведующий СПДО КГАОУ «Краевой
центр образования»

 Н.С. Ветлужских

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор КГАОУ
«Краевой центр образования»

 Э.В. Шамонова



Режим дня общеобразовательных групп

В каждой возрастной группе организуется соответствующий возрастным особенностям режим дня. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Распорядок дня включает:

- **Прием пищи** определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.

- **Ежедневная прогулка детей**, её продолжительность составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся подвижные игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения СП ДО.

- **Дневной сон.** Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

- **Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет** (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

- **Непрерывная образовательная деятельность.** Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей 3-го года жизни - не более 10 минут, для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непрерывная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2 - 3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. В середине

непрерывной образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непрерывная образовательная деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* организована 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю круглогодично организована непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию максимально организована на открытом воздухе.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

- **Каникулы.** В середине учебного года (декабрь) для воспитанников дошкольных групп предусмотрены недельные каникулы, во время которых проводят непрерывную образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, физкультурные).

В летний период непрерывная образовательная деятельность не проводится, кроме эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, физкультурные).

Необходимо проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Общественно полезный труд детей старшей и подготовительной к школе групп. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы СПДО.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивной площадки в соответствии с возрастом и ростом воспитанников. Не реже 1 -2 раз в месяц в старшей и подготовительной к школе группах проводятся физкультурные развлечения - активная форма двигательного досуга детей.

- **Закаливание детей**, оно включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья,

со строгим соблюдением методических рекомендаций по проведению закаливающих процедур.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При организации плавания детей используется бассейн. При организации плавания в бассейне перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей предусмотрен промежуток времени между ними не менее 50 минут. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой (холодный душ, проплывание под холодной струей, топтание в ванночке с холодной водой).

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

Присутствие медицинского персонала при организации плавания в бассейне - обязательно.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

В соответствии с требованиями СанПиН примерные режимы дня скорректированы с учётом климата Хабаровского края.

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Задача воспитателя первой младшей группы состоит в том, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно в теплой, доброжелательной атмосфере детского сада. Это требует, прежде всего, *продуманной организации всей жизни ребенка*. Недостатки нарушают положительное эмоциональное состояние малышей, побуждают к конфликтам, капризам и в результате проявляется негативная реакция на посещение детского сада.

Дети дошкольного возраста. С 3 до 7 лет.

Задача воспитателя детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет - создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непрерывной образовательной деятельности физкультминутки, двигательные паузы между образовательными ситуациями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает пере

напряженность зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. Важен контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Режим групп СПДО КГАОУ КЦО строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

Режим дня 1-ой младшей группы (2-3 года) *Теплый период года*

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей на улице, игры, утренняя гимнастика	07.30-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.40
Игры, подготовка к прогулке, образовательной деятельности и выход на прогулку	08.40-09.00
Образовательная деятельность на участке	09.00-09.35
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры,	09.35-10.00
Второй завтрак	10.00- 10.10
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность на участке	10.10- 12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	11.10-12.00
Обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж, полдник	15.20-15.45
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	15.45-16.45
Подготовка к ужину	16.45-17.00
Ужин	17.00-17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.25-19.30

Режим дня 2-ой младшей группы (3-4 года) *Теплый период года*

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
В дошкольной организации	
Прием на улице и осмотр детей, игры, наблюдения, беседы, прогулка, утренняя гимнастика	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.55-09.15
НОД (музыкальное и физкультура)	09.15-09.30
Подготовка к прогулке	09.30-09.35
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальные трудовые поручения, воздушные и солнечные процедуры.	09.35-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, индивидуальные трудовые поручения, воздушные и солнечные процедуры.	10.45- 11.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.35-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика, полдник	15.00-15.35
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке	15.35-16.15
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми	16.15-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.45-19.30

Режим дня средней группы (4-5 лет) *Теплый период года*

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
В дошкольной организации	
Прием на улице и осмотр детей, прогулка, игры, наблюдения, утренняя гимнастика, дежурство (2-я половина учебного года)	07.30)-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.50-09.05
НОД (музыкальное и физкультура)	09.05-09.25
Подготовка к прогулке	09.25-09.30
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, совместная деятельность воспитателя и детей, воздушные и солнечные процедуры.	09.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, совместная деятельность воспитателя и детей, воздушные и солнечные процедуры.	10.45-12.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.30-12.45
Обед	12.45-13.15
Подготовка к дневному сну, сон.	13.15-15.15
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика, полдник	15.15-15.50
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к прогулке	15.50-16.20
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми	16.20-17.05
Подготовка к ужину	17.05-17.20
Ужин	17.20-17.50
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой.	17.50-19.30

Режим дня старшей группы (5-6 лет) *Теплый период года*

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием на улице и осмотр детей, игры, наблюдения, беседы общественно полезный труд, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.10
НОД (музыкальное и физкультура)	9.10-9.35
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, совместная деятельность воспитателя и детей, воздушные и солнечные процедуры.	9.35-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, совместная деятельность воспитателя и детей, воздушные и солнечные процедуры.	10.45-12.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.35-12.50
Обед	12.50-13.20
Подготовка к дневному сну, сон	13.20-15.20
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика, полдник	15.20-15.55
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к прогулке	15.55-16.25
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми	16.25-17.10
Подготовка к ужину	17.10-17.20
Ужин	17.20-17.40
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.40-19.30

Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет) *Теплый период года*

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием на улице и осмотр детей, игры, общественно-полезный труд, наблюдения, беседы, дежурство, утренняя гимнастика	07.30 -08.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-08.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.55-09.05
НОД (музыкальное и физкультура)	09.05-09.35
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, воздушные и солнечные процедуры, совместная деятельность воспитателя и детей	09.35-10.40
Второй завтрак	10.40-10.50
Прогулка игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, труд в природе, воздушные и солнечные процедуры, совместная деятельность воспитателя и детей	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.30-12.45
Обед	12.45-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.05-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика, полдник	15.05-16.00
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми	16.15-17.15
Подготовка к ужину	17.15-17.25
Ужин	17.25-17.55
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.55-19.30

Режим дня 1-ой младшей группы (2-3 года) Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	07.30-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.40
Игры, индивидуальная работа с детьми, подготовка к образовательной деятельности	08.40-09.00
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД)	09.00-09.10 09.20-09.30
Самостоятельная деятельность детей, игры/ подготовка ко второму завтраку	09.35-09.55
Второй завтрак	09.55- 10.10
Подготовка к прогулке	10.10- 10.30
Прогулка (игры, наблюдения, совместная деятельность воспитателя и детей)	10.30-11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30-11.45
Обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж, полдник	15.00-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, проведение дополнительных образовательных услуг	15.45-16.45
Подготовка к ужину	16.45-17.00
Ужин	17.00-17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.25-19.30

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей, игры, беседы, наблюдения утренняя гимнастика	07.30-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.40
Самостоятельная деятельность, игры, трудовые поручения, индивидуальная работа с детьми	08.40-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-09.15 09.25-09.40
Самостоятельная деятельность детей, игры/ подготовка ко второму завтраку	09.40-10.00
Второй завтрак	10.00- 10.15
Подготовка к прогулке	10.15- 10.30
Прогулка (игры, наблюдения, трудовые поручения, совместная деятельность воспитателя и детей)	10.30-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.20
Обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика, полдник	15.00-15.45
Игры, самостоятельная деятельность, проведение дополнительных образовательных услуг	15.45-17.00
Подготовка к ужину	17.00-17.10
Ужин	17.10-17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.40-19.30

Режим дня средней группы (4-5 лет) Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей, игры, наблюдения, беседы, утренняя гимнастика, дежурство (2-я половина учебного года)	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.20 9.30-09.50
Подготовка ко второму завтраку	09.-50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовые поручения, совместная деятельность воспитателя и детей)	10.15-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, проведение дополнительных образовательных услуг	15.50-17.00
Подготовка к ужину	17.00-17.15
Ужин	17.15-17.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя и детей уход детей домой	17.45-19.30

Режим дня старшей группы (5-6 лет) Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей, игры, наблюдения, беседы общественно - полезный труд, дежурство, беседы, утренняя гимнастика	7.30 -8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.25
	9.35-10.30
Второй завтрак	10.00- 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя и детей	10.10-12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.15-12.35
Обед	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, проведение дополнительных образовательных услуг	15.40-17.05
Подготовка к ужину	17.05-17.15
Ужин	17.15-17.35
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя и детей уход детей домой	17.35-19.30

Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет) Холодный период года

Мероприятия	Время проведения
В дошкольной организации	
Прием и осмотр детей, игры, общественно- полезный труд, дежурство, беседы, утренняя гимнастика	07.30 -08.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-08.55
Самостоятельная деятельность детей, игры	08.55-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.50-11.05
Подготовка к прогулке, прогулка, труд, игры, наблюдения, совместная деятельность воспитателя и детей, самостоятельная деятельность детей	11.05-12.35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.35-12.45
Обед	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, корригирующая гимнастика	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, проведение дополнительных образовательных услуг	15.40-17.10
Подготовка к ужину	17.10-17.20
Ужин	17.20-17.40
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой	17.40-19.30