

Режим дня и распорядок МБДОУ «Детский сад №21 «Белоснежка»

Дошкольное образовательное учреждение МБДОУ «Детский сад №21 «Белоснежка» функционирует в режиме:

- полного дня (12-часового)
- пятидневная рабочая неделя;
- часы работы – с 07.00 до 19.00;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

- Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.
- Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.
- Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года.
- Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу, а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников.
- На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.
- В период летнего оздоровительного периода в ДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.
- Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

Ежедневная организации 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 основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в –дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДООУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МДООУ осуществляет медицинская сестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню (помещение) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарств и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДООУ составляет около 3- 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня -до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее

время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

- игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (*теплый, холодный периоды года*) учитывается: –Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.

Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е.Вераксы.

Распорядок (режим) дня
(Холодный период года)

| Режимные моменты | 1,6 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
|--|----------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.00 | 7.00-8.20 | 7.00-8.20 | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 | 8.20-8.50 | 8.20-8.40 | 8.25-8.45 | 8.25-8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.30-9.10 по подгруппам | 8.50-9.00 | 8.40-9.00 | 8.45-9.00 | 8.45-9.00 |
| Организованная образовательная деятельность(игры-занятия) | 8.40-9.10 по подгруппам | 9.00-9.40 | 9.00-9.50 | 9.00-9.55 | 9.00-10.50 |
| Второй завтрак | 9.10-9.20 | 9.40-9.50 | 9.50-10.00 | 9.55-10.05 | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.20-11.20 | 9.50-11.45 | 10.00-12.00 | 10.05-12.15 | 10.50-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-11.50 | 11.45-12.15 | 12.00-12.30 | 12.15-12.40 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.50-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник. Игры, самостоятельная и организованная деятельность | 15.15-16.15 | 15.15-16.20 | 15.15-16.25 | 15.15-16.25 | 15.15-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.15-16.45 | 16.20-16.50 | 16.25-16.55 | 16.25-16.50 | 16.30-16.50 |
| Самостоятельная деятельность | 16.45-17.15 | 16.50-17.15 | 16.55-17.15 | 6.50-17-15 | 16.50-17.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 | 17.15-19.00 |

Теплый период года

| <i>Режимные моменты</i> | 1,5 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
|---|---------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика | 7.00-8.15 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.40 | 7.00-40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.40 | 8.30-8.50 | 8.30-8.40 | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.40-9.10 | 8.50-9.20 | 8.40-9.20 | 9.00-9.20 | 9.00-9.20 |
| Второй завтрак | 9.10-9.20 | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.20-11.20 | 9.30-11.45 | 9.30-11.55 | 9.30-12.05 | 9.30-12.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.20-11.30 | 11.45-11.55 | 11.55-12.05 | 12.05-12.15 | 12.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-11.50 | 11.55-12.15 | 12.05-12.30 | 12.15-12.40 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.50-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник. Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.15-16.15 | 15.15-16.20 | 15.15-16.20 | 15.15-16.25 | 15.15-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.15-16.40 | 16.20-16.45 | 16.20-16.45 | 16.25-16.45 | 16.30-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой | 16.40-19.00 | 16.45-19.00 | 16.45-19.00 | 16.45-19.00 | 16.50-19.00 |