**Распорядок и режим дня, учебный план**

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует **гибкий режим дня**. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка. Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем выше его настроение и выше активность.

Режимы дня в разновозрастных группах разработаны на основе:

Примерного режима дня основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13».

Режимы дня составлены с расчетом на 9-ти часовое пребывание ребенка в ДОУ.

Для воспитанников ДОУ разработаны режимы:

Режим дня младшей разновозрастной группы

**Режим дня (холодный период)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | возраст | | |
| 3-й год жизни | | |
| Дома | | | |
| Подъем, утренний туалет | 7 .30-8.00 | | |
| В дошкольном учреждении | | | |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 8.00- 8.45 | | |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45- 9.05 | | |
| Самостоятельная деятельность | 9.05- 9.30 | | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.30-9.45 | | |
| Игры Подготовка к прогулке | 9.45-10.10 | | |
| Прогулка | 10.10-10.40 | | |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 10.40-11.45 | | |
| Обед | 11.45-12.10 | | |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.10-12.30 |  |  |
| Дневной сон | 12.30-15.00 |  |  |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 | | |
| Полдник | 15.15-15.30 | | |
| Самостоятельная деятельность | 15.30-16.00 | | |
| чтение художественной литературы | 16.00-16.10 | | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 16.10-16.25 | | |
| Подготовка к прогулке | - | | |
| Прогулка | - | | |
| Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.25-17.00 | | |
| Дома | | | |
| Прогулка | 16.25-17.30 | | | |
| Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 17.30-20.30 | | | |
| Укладывание Ночной сон | 20.30-7.30 | | | |

**Режим дня (тёплый период)**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | возраст |
| 3-й год жизни |
| Дома | |
| Подъем, утренний туалет | 7 .30-8.00 |
| В дошкольном учреждении | |
| Утренний прием на свежем воздухе, игры, утренняя гимнастика | 8.00- 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45-9.05- |
| Самостоятельная деятельность | 9.05-9.30 |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.30-9.45 |
| Игры Подготовка к прогулке | 9.45-10.10 |
| Прогулка | 10.10-11.10 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.10-11.45 |
| Обед | 11.45-12.10 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.10-12-12.30 |
| Дневной сон | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15-15.30 |
| Самостоятельная деятельность | 15.30-15.45 |
| Чтение художественной литературы | 15.45-15.55 |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 15.55-16.10 |
| Подготовка к прогулке | 16.25-16.40 |
| Прогулка  Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.25-17.00 |
| Дома | |
| Прогулка | 16.25-17.40 |
| Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 17.40-20-30 |
| Укладывание Ночной сон | 20.30-7.30 |

**Режим дня старшей разновозрастной группы**

**Режим дня (холодный период)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Режимные моменты* | *Возраст 4 – 7лет* | |
| I подгруппа  (5-7 лет) | II подгруппа  (4-5 лет) |
| *Дома* | | |
| Подъем, утренний туалет | 7 .30-8.00 | |
| *В дошкольном учреждении* | | |
| Утренний прием на свежем воздухе, игры, утренняя гимнастика | 8.00- 8.45 | |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45-9.05 | |
| Самостоятельная деятельность | 9.05-9.30 | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.30-10.20 | |
| 20 - 25 мин. | 15 - 20 мин. |
| Игры Подготовка к прогулке | 10.20-10.30 | |
| Прогулка | 10.30-11.30 | |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.30-11.45 | |
| Обед | 11.45-12.10 | |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.10-12.30 | |
| Дневной сон | 12.30-15.00 | |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 15.15-15.30 | |
| Полдник | 15.30-15.45 | |
| Чтение художественной литературы | 15.45-16.00 | |
| Самостоятельная деятельность | 16.00-16.25 | |
| Подготовка к прогулке | 16.25-16.40 | |
| Прогулка  Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.40-17.00 | |

**Режим дня (тепый период)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Режимные моменты* | *Возраст 4 – 7лет* | |
| I подгруппа  (5-7 лет) | II подгруппа  (4-5 лет) |
| *Дома* | | |
| Подъем, утренний туалет | 7 .30-8.00 | |
| *В дошкольном учреждении* | | |
| Утренний прием на свежем воздухе, игры, утренняя гимнастика | 8.00- 8.45 | |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45-9.05 | |
| Самостоятельная деятельность | 9.05-9.30 | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.30-10.20 | |
| 20 - 25 мин. | 15 - 20 мин. |
| Игры Подготовка к прогулке | 10.20-10.30 | |
| Прогулка | 10.30-11.30 | |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.30-11.45 | |
| Обед | 11.45-12.10 | |
| Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.10-12.30 | |
| Дневной сон | 12.30-15.00 | |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность | 15.00-15.15 | |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | 15.15-15.30 | |
| Полдник | 15.30-15.45 | |
| Подготовка к прогулке | 15.45-15.55 | |
| Прогулка  Самостоятельная деятельность, уход домой | 15.55-17.00 | |

**Индивидуальный режим (для вновь поступающих детей)**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Рекомендации |
| Прием, знакомство с ребенком, родителями | Познакомить с детьми, показать все помещения  группы, объяснить их назначение. Рассказать о жизни группы. |
| Утренняя гимнастика | Предложить понаблюдать, при желании  поучаствовать. |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | Показать полотенце, понаблюдать, как моет руки, положительно оценить. Показать место за столом. Напомнить правила приема пищи и пользования столовыми принадлежностями. Не принуждать к еде. |
| Полоскание рта водой  после еды | Понаблюдать за детьми. При желании – попробовать самому. |
| Организованная образовательная деятельность | Способствовать включению ребенка в  образовательную деятельность и положительно оценить его участие. |
| Подготовка к прогулке | Напомнить последовательность одевания. При необходимости – оказать помощь. |
| Прогулка | Познакомить с участком группы, соседями, правилами поведения на прогулке. Привлечь к играм |
| Возвращение с прогулки Гигиенические  процедуры | Помочь раздеться. Напомнить последовательность умывания. |
| Обед | Напомнить правила приема пищи и пользования  столовыми приборами. Не принуждать к еде. |
| Дневной сон | Показать кровать. Наблюдение за сном. |
| Закаливающие мероприятия после сна.  Бодрящая гимнастика | Предложить понаблюдать, при желании – принять участие. |
| Полдник | Напомнить правила приема пищи и пользования  столовыми приборами. Не принуждать к еде. |
| Чтение художественной литературы | Предложить присоединиться к детям. При отказе – выбрать себе другой вид деятельности.  Не принуждать. |
| Самостоятельная деятельность | Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь. |
| Организованная образовательная деятельность | Способствовать включению ребенка в  образовательную деятельность и положительно оценить его участие. |
| Прогулка | Следить за соблюдением правил поведения на прогулке. Привлечь к играм |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа | Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь. |
| Уход домой | Положительная оценка пребывания в детском  саду. Пожелание встречи на следующий день. |