

Филиал МАОУ «Бугальшская СОШ» - Новобугальшская начальная школа



**Режим и распорядок дня
в группе общеразвивающей направленности**
(группа сформирована по разновозрастному принципу)

Новый Бугальш
2019 год

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 учётом потребностей родителей). В период адаптации рекомендуется посещение детьми по индивидуальному графику, в зависимости от сложности адаптации. Допускается пребывание ребёнка в детском саду в адаптационный период совместно с родителями;
- проведение гигиенических мероприятий по профилактике утомления детей с учётом холодного и тёплого 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;
- учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка

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 3-4 часа (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 иницируемая 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).

Приём 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 спальни;
- минимум одежды на ребенке;
- спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений 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 $-13-20^{\circ}$ 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(познавательного-речевого, физического, художественно-эстетического и социально-личностного).

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 на холодный период года для разновозрастных групп общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Группа с 3 до 7 лет			
	подгруппа с 3 до 4 лет	подгруппа с 4 до 5 лет	подгруппа с 5 до 6 лет	подгруппа с 6 до 7 лет
Приём детей (игровые ситуации, игры-забавы, настольно-печатные игры, трудовые поручения, индивидуальная работа)	8.00. – 8.10.	8.00. – 8.15	8.00. – 8.15.	8.00. – 8.15.
Утренняя гимнастика	8.10. – 8.25.	8.15. – 8.30.	8.15. – 8.30.	8.15. – 8.30.
Игры, подготовка к завтраку, завтрак	8.25. – 9.10.	8.30. – 8.55.	8.30. – 8.55.	8.30. – 8.55.
Игры, подготовка к занятиям	9.10-9.20	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.20-9.35	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Двигательная активность	9.35-9.45	9.20-9.40	9.25-9.40	9.30-9.40
Организованная образовательная деятельность	9.45-10.00	9.40-10.00	9.40-10.05	9.40-10.10
Двигательная активность	10.00 – 10.20	10.00-10.20	10.05-10.20	10.10-10.20
Организованная образовательная деятельность	10.20 -10.35	10.20-10.40	10.20-10.45	10.20-10.50
Двигательная активность	10.35 – 10.00	10.40-10.55	10.45-10.55	10.50-10.55
Второй завтрак	10.00-10.10	10.55-11.00	10.55-11.00	10.55-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.50	11.00-12.25	11.00-12.25	11.00-12.25
Возвращение с прогулки	11.50-12.00	12.25-12.35	12.25-12.35	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.35-13.00	12.35-13.00	12.25-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, гигиенические процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Игры по интересам, совместная деятельность	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Игры, самостоятельная деятельность, организованная	15.50-16.15	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.10-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Ночной сон	20.30. – 7.00.	20.40. – 7.00.	20.45. – 7.00.	20.45. – 7.00.

Режим дня на тёплый период года для разновозрастных групп общеразвивающей направленности

Режимные моменты	Разновозрастная группа
------------------	------------------------

	подгруппа с 3 до 4 лет	подгруппа с 4 до 5 лет	подгруппа с 5 до 7 лет	подгруппа с 6 до 7 лет
Приём детей на воздухе(игровые ситуации, игры-забавы, настольно-печатные игры, трудовые поручения, индивидуальная работа)	8.00-.8.30	8.00-.8.30	8.00-.8.30	8.00-.8.30
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Игры, подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.10	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-8.55
Игры, подготовка к прогулке	9.10-09.30	8.55-9.30	8.55-9.30	8.55-9.30
Прогулка	09.30-12.10	09.30-12.45	09.30-12.45	09.30-12.45
Второй завтрак	10.00-10.10	10.50-11.00	10.50-11.00	10.50-11.00
Возвращение с прогулки	12.10-12.25	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50	12.45-13.05	12.45-13.05	12.45-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.05-15.00	13.05-15.00	13.05-15.00
Постепенный подъём, воздушные процедуры, гигиенические процедуры, игры	15.00-15.30	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой.	16.00. – 18.00.	16.00. – 18.00.	16.00. – 18.00.	16.00. – 18.00.

Расписание непосредственной образовательной деятельности

	Младшая подгруппа (3-4)	Средняя подгруппа (4-5)	Старшая подгруппа (5-6)	Подготовительная подгруппа (6-7)
Понедельник	1 Физическая культура 09.20. – 09.35. 2.Рисование 09.45. – 10.00.	1. - 2. Физическая культура 10.20. – 10.40. 3. Рисование 10.20. – 10.40	1.Развитие речи 09.00. – 09.25. 2. Физическая культура 09.40. – 10.05. 3.Рисование 10.20. – 10.45.	1.Развитие речи 09.00. – 09.30. 2. Физическая культура 09.40. – 10.10. 3.Рисование 10.20. – 10.50.
Вторник	1. Лепка/Аппликация** 09.20. – 09.35. 2.Музыка	1.Познавательное развитие (ФЭМП) 09.00. – 09.20. 2.-	1.Познавательное развитие (ФЭМП) 09.00. – 09.25. 2. Познавательное развитие	1.Познавательное развитие (ФЭМП) 09.00. – 09.30. 2.Познавательное развитие (ОБЖ)

	09.45. – 10.00.	3.Музыка 10.20. – 10.45	(ОБЖ) 09.40. – 10.05. 3. Музыка 10.20. – 10.45.	09.40. – 10.10. 3.Музыка 10.20. – 10.50.
Среда	1.Физическая культура 09.20. – 09.35. 2.Познавательное развитие (ознакомление с окружающим миром) 09.45. – 10.00.	1. Познавательное развитие (ознакомление с окружающим миром) 09.00. – 09.20. 2.Физическая культура 09.40. – 10.00.	1. Познавательное развитие (Ознакомление с окружающим миром) 09.00. – 09.25. 2.Физическая культура 09.40. – 10.05.	1. Ознакомление с окружающим миром 09.00. – 09.30. 2.Физическая культура 09.40. – 10.10.
Четверг	1.Развитие речи 09.20. – 09.35. 2.Музыка 09.45. – 10.00.	1.- 2. Лепка/Аппликация** 09.40. – 10.00. 3.Музыка 10.20-10.40	1. Рисование 09.00. – 09.25. 2. Лепка/Аппликация** 09.40. – 10.05. 3.Музыка 10.20. – 10.45.	1. Рисование (конструктивно-модельная деятельность) 09.00. – 09.30. 2. Лепка/Аппликация** 09.40. – 10.10. 3.Музыка 10.20. – 10.50.
Пятница	1..Физическая культура* 09.45-10.00 2. Познавательное развитие (ФЭМП) 15.15-15.30-	1. Развитие речи 09.00. – 09.20. 2.- 3.Физическая культура* 10.20. – 10.40.	1. Развитие речи 09.00. – 09.25. -2. 3.Физическая культура* 10.20 – 10.45.	1. Развитие речи 09.00. – 09.30. 2.Познавательное развитие (ФЭМП) 09.40-10.05 3.Физическая культура* 10.20. – 10.50.

Условные обозначения: * - занятие проводится на свежем воздухе, **-чередуются через неделю

Примечание .Игровая деятельность организуется в ходе НОД, совместной и самостоятельной деятельности детей. Парциальная образовательная программа гражданского воспитания детей дошкольного возраста (от 3 до 7(8) лет) «Мы живем на Урале»: образовательной программы с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В.Толстикова, О.В.Савельева реализуются в ходе совместной образовательной деятельности педагога с детьми во второй половине дня.