

Примерный распорядок дня воспитанников МБДОУ № 28

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. 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.

Режим дня составлен с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в детском саду.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Примерный режим дня для групп раннего возраста (2-3 года)

Режимные моменты	Время
Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя зарядка	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30
Самостоятельная деятельность	8.30-9.00
Занятие по подгруппам	9.00-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке	9.50-10.00
Прогулка	10.00-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.05
Подготовка ко сну	12.05-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, гигиенические мероприятия	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40
Самостоятельная деятельность /занятие по подгруппам	15.40-17.00
Подготовка к ужину	17.00-17.10
Ужин	17.10-17.40
Подготовка к прогулке	17.40-18.00
Прогулка, уход домой	18.00-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-20.00
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-21.00
Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)

Примерный режим дня для дошкольных групп

Режимные моменты	Младшая группа (3-4 л.)	Средняя группа (4-5 л.)	Старшая группа (5-6 л.)	Подготовит. группа (6-7 л.)
Дома				
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В дошкольном учреждении				
Приём, осмотр детей, свободная игра	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.15 – 8.25	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.40	9.00-10.40
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.40-10.50	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.20	10.10-11.30	10.50-12.00	10.50 – 12.20
Возвращение с прогулки	11.20-11.40	11.30-11.45	12.00-12.15	12.20-12.35
Обед	11.40 -12.05	11.45-12.05	12.15-12.35	12.35-12..55
Подготовка ко сну, чтение перед сном	12.05-12.30	12.05-12.30	12.35-13.00	12.55-13.20
Дневной сон	12.30 -15.00	12.30 – 15.00	13.00 – 15.00	13.20 – 15.00
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 -15.20	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
Полдник	15.20 -15.40	15.25 – 15.45	15.25 – 15.45	15.25 – 15.45
Игры, труд, чтение, кружки, свободное «клубное» время	15.40-17.10	15.45-17.15	15.45 – 17.20	15.45 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.10 -17.40	17.15 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.40 -19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00
Дома				
Прогулка				19.00-20.00
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры				20.00-21.00
Ночной сон				21.00-6.30 (7.30)

Щадящий режим дня (для детей после болезни, ослабленных)

Режимные моменты	Рекомендации
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр. Во время утренней гимнастики исключить бег, прыжки (заменить ходьбой)
Подготовка к завтраку, завтрак	Мытье рук теплой водой. Полоскание рта теплой водой.
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50%.
Подготовка к прогулке	Одевать последним, раздевать первым.
Прогулка	Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий.

Гигиенические процедуры после прогулки	Умывание и мытье рук под наблюдением теплой водой.
Обед	Усадить за стол первым. Полоскание рта теплой водой
Дневной сон	Укладывать первым, поднимать последним.
Закаливающие мероприятия после сна	Исключить на 2 недели
Бодрящая гимнастика	Исключить на 1 неделю
Полдник	Мытье рук теплой водой
Самостоятельная деятельность	Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих, театрализованных, сюжетно-ролевых, дидактических игр
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50%.
Подготовка к прогулке	Одевать последним, раздевать первым.
Прогулка	Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр.
Уход домой	Положительная оценка деятельности