

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №9  
«МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА»

Приложение к образовательной программе  
дошкольного образования

**ПРИНЯТА**

На педагогическом совете №1  
Протокол №1 от 09.09.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий МБДОУ ДС №9  
«Малахитовая шкатулка»  
\_\_\_\_\_ В.Н. Ефимова  
09.09.2021 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ**  
**на 2021/2022 учебный год**

г. Нижневартовск

## Описание ежедневной организации режимных моментов

Режим дня в Организации – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение пребывания детей в учреждении. Режим дня во всех возрастных группах МБДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим организации жизнедеятельности детского сада определен:

- с учетом социального заказа родителей (режим работы МБДОУ: 12-часовое пребывание детей при пятидневной рабочей неделе) и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности МБДОУ;
- в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;
- на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей;
- в соответствии с особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Большое значение имеет дневной сон в режиме дня в Организации, который является одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка и важным режимным моментом. Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду, где воспитательно-образовательный процесс насыщен разнообразными формами образовательной деятельности, дающими как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. Дневной сон способствует восстановлению физиологического равновесия детского организма, помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Учитывая то, что переход в состояние покоя требует определенного времени, важно создание соответствующих для этого условий: отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины), благоприятная эмоциональная атмосфера. Кроме того, педагоги используют разные средства: спокойную музыку, предметы для тактильного успокаивающего воздействия, тексты психологических установок, комплексы дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы. Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12–12,5 ч, из которых 2,0–2,5 ч отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 ч. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Режим в группах МБДОУ максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка. Это улучшает настроение ребёнка, даёт ему возможность чувствовать себя в коллективе детей более комфортно, проявлять активность в различных видах детской деятельности. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня является основой организации образовательного процесса в учреждении в зависимости от времени пребывания ребенка в группе. Он составляется на холодный и теплый период времени года. В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, сетка непрерывной образовательной деятельности.

Рациональный режим в группах является гибким. Возможны изменения в отдельных режимных процессах, например проведение непрерывной образовательной деятельности в фиксированное время в зависимости от конкретных условий, программных задач, самочувствия детей.

Контроль выполнения режимов дня осуществляется медицинскими работниками, административно-управленческим аппаратом, педагогами, родителями.

**Режим дня в детском саду для детей раннего возраста  
Холодный период года (сентябрь – май)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак

8.40 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.00 – 9.10	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.10 – 9.50	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00 – 11.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
11.00 – 11.25	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
11.25 – 11.45	Подготовка к обеду. Обед
11.45 – 12.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
12.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.05	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.05 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.00	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
16.00 – 17.00	Подготовка к прогулке, прогулка
17.00 – 17.30	Подготовка к ужину. Ужин
17.30 – 18.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей раннего возраста  
Теплый период года (июнь - август)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.00	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада прием, игры, общение. Утренняя гимнастика.
8.00 - 8.30	Подготовка к завтраку, завтрак
8.30 - 9.00	Игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и

	выход на прогулку
9.00 - 11.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке).
11.10 - 11.30	Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры
11.30 - 12.00	Подготовка к обеду, обед
12.00 - 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00 - 15.20	Подъем детей, игровой массаж, игры
15.20 - 15.45	Полдник
15.45 - 17.00	Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку
17.00 – 17.30	Подготовка к ужину. Ужин
17.30 - 19.00	Прогулка. Игры, уход детей домой

**Режим дня в детском саду для детей младшего дошкольного возраста  
Холодный период года (сентябрь – май)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.40 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.00 – 9.15	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.15 – 9.50	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
9.50-10.00	Второй завтрак
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
12.00 – 12.10	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
12.10 – 12.40	Подготовка к обеду. Обед
12.40 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные

	процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.35	Подготовка к полднику. Полдник
15.35 – 16.05	Совместная деятельность взрослого и ребёнка. Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
16.05– 17.05	Подготовка к прогулке, прогулка
17.05 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 18.00	Самостоятельная деятельность детей (игры, общение и деятельность по интересам)
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей младшего дошкольного возраста  
Теплый период года (июнь - август)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 - 8.30	Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика
8.30 - 9.00	Завтрак
9.00 - 9.20	Самостоятельные игры
9.20 - 12.30 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.30 - 13.10	Обед
13.10 - 15.10	Подготовка ко сну, сон
15.10 - 15.40	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.40 - 16.10	Полдник
16.10 - 17.05	Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам
17.05 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Игры, уход домой

**Режим дня в детском саду для детей среднего дошкольного возраста  
Холодный период года (сентябрь – май)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми.

	Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика
8.10– 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.40 – 9.00	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
9.00 – 9.50	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе. Релаксационные и музыкальные паузы
9.50 - 10.05	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
10.05 - 10.15	Второй завтрак
10.15 – 12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки
12.15 – 12.45	Подготовка к обеду. Обед
12.45 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.20	Совместная деятельность взрослого и ребёнка. Игры, досуги, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками. Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
16.20 – 17.10	Подготовка к прогулке, прогулка
17.10 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 17.50	Выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, игры, общение и деятельность по интересам
17.50 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями.

**Режим дня в детском саду для детей среднего дошкольного возраста  
Теплый период года (июнь - август)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак

8.50 - 9.15	Самостоятельные игры
9.15 - 12.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке
12.10 - 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15.30 - 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 17.00	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
17.10 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Так же, как и в младшей, в средней группе организация жизни детей строится в соответствии с гигиеническими нормами. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения, к обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию.

При организации режима следует соблюдать **разумное чередование** совместной деятельности с воспитателем и самостоятельной деятельности детей, организованных образовательных развивающих ситуаций и свободной игровой и практической деятельности по выбору детей, физических и умственных нагрузок, активной деятельности и отдыха. Ежедневно планируются две основные образовательные ситуации, направленные на решение программных задач в соответствии с образовательными областями с учетом их интеграции.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель по мере необходимости создает дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)  
Холодный период года (сентябрь – май)**



<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.10	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.40 – 9.00	Игры и свободное общение детей
9.00 – 10.00	Образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв). Релаксационные и музыкальные паузы.
10.00 – 10.05	Общение и деятельность по интересам
10.05 – 10.15	Второй завтрак
10.15 – 10.25	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, инсценировки с игрушками
10.25 – 12.20	Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки
12.20 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед
12.50 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.15 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 - 16.10	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, досуги, кружки
16.10 – 17.15	Подготовка к прогулке, прогулка
17.15 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 – 18.00	Самостоятельная деятельность и общение по интересам и выбору детей
18.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход домой.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)  
Теплый период года (июнь - август)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми,

	самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.25	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности
9.25 - 12.10 (в промежутке в 10.00 – второй завтрак)	Подготовка к прогулке, прогулка
12.10 - 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15.30 - 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 17.15	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
17.15 – 17.35	Подготовка к ужину. Ужин
17.35 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную развивающую деятельность и общение дошкольников с педагогом, а также самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

Круглогодично, один раз в неделю, следует организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. В теплое время года, при благоприятных метеорологических условиях, деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до конца образовательных отношений)  
Холодный период года (сентябрь – май)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.20	Утренний прием, игры, общение. Профилактические мероприятия. Взаимодействие с родителями.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика

8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50 – 9.00	Игры и свободное общение детей
9.00 – 10.10	Образовательные ситуации (общая длительность, включая время перерыва). Релаксационные и музыкальные паузы
10.10-10.15	Второй завтрак
10.15 – 10.25	Общение и деятельность по интересам
10.25 – 10.50	Совместная деятельность взрослого и ребенка Игры, инсценировки с игрушками
10.50 – 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки
12.30 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед
12.50 – 13.00	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.00 – 15.00	Дневной сон
15.00 – 15.10	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры (закаливающие мероприятия). Профилактические мероприятия
15.10 – 15.30	Подготовка к полднику. Полдник
15.30 – 16.15	Совместная деятельность взрослого и ребенка. Игры, досуги, кружки
16.15 – 17.15	Подготовка к прогулке, прогулка
17.15 – 17.40	Подготовка к ужину. Ужин
17.40 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход домой

**Режим дня в детском саду для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет до конца образовательных отношений)  
Теплый период года (июнь - август)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 - 8.20	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8.20 - 8.50	Завтрак
8.50 - 9.30	Игры, подготовка к образовательной деятельности
9.30 - 12.20 (в	Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка,

промежутке в 10.00 – второй завтрак)	возвращение с прогулки
12.20 - 12.40	Самостоятельная деятельность по выбору и интересам
12.40 - 13.10	Подготовка к обеду, обед
13.10 - 13.15	Релаксирующая гимнастика перед сном
13.15 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры
15.30 - 15.55	Подготовка к полднику, полдник
15.55 - 17.15	Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение
17.15 – 17.40	Подготовка к ужину. Ужин
16.55 - 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой

Режим строится в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами. Необходимо следить за тем, чтобы дети не пере возбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.