

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ И ТЕПЛЫЙ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ ГОДА В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10»

Содержание:

1. Пояснительная записка по организации режима дня в МБДОУ «Детский сад №10».
2. Примерные режимы дня на холодный и теплый периоды времени года для всех возрастных категорий ([Приложение №1](#)).
3. Организация двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №10». ([Приложение №2](#)).
4. Система закаливающих процедур в МБДОУ «Детский сад №10» ([Приложение №3](#)).

Пояснительная записка по организации режима дня
на холодный и теплый периоды времени года
в МБДОУ «Детский сад №10» (далее Учреждение).

Режим дня составлен согласно действующему СанПиН 2.4.1.3049-13, с учетом 12-ти часового пребывания детей в Учреждении.

Учреждение имеет в своем составе 5 групп общеразвивающей направленности.

Режим дня является основой образовательного процесса в Учреждении. Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребенка, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течении суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

В Учреждении составлены примерные режимы дня на холодный и теплый периоды года для всех возрастных категорий, в которых отражены требования СанПиН 2.4.1.3049-13 к организации сна, длительности непрерывной образовательной деятельности, организации прогулок и др. ([Приложение №1](#)).

На основе примерных режимов составлены индивидуальные режимы для всех возрастных групп с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

1. Организация сна. Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов, для детей дошкольного возраста 2-2,5 часа (СанПиН п.11.7).

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Строго соблюдается режим проветривания и влажной уборки: в спальне проводится влажная уборка не менее чем, за 30 минут до сна детей, при постоянном проветривании в течении 30 минут (СанПиН п.4.11). При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 С. В помещении спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна, фрамуги, форточки закрываются за 30 минут до подъема. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года дневной сон организуется при открытых окнах, избегая сквозняка (СанПиН п.8.6).
- ✓ Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры (СанПиН п.8.6). В момент подготовки детей ко сну, создается спокойная

обстановка, шумные игры исключаются за 30 мин до сна, включается релаксирующая музыка.

- ✓ Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно (СанПиН п.11.7).

2. Организация прогулки. Прогулка организуется 2-3 раза в день. В первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – после дневного сна и (или) перед уходом детей домой.

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 15м/с для детей 2-4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже -20С и скорости ветра более 15м/с (СанПиН п.11.5).
- ✓ Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организуется по подгруппам, а продолжительность прогулки регулируется индивидуально, в зависимости от погодных условий.

3. Организация непрерывной образовательной деятельности.

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 10мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня (по 8-10мин), может осуществляться на игровой площадке во время прогулки (СанПиН п.11.9).
- ✓ Для детей от 3 до 4 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 15мин, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут (СанПиН п.11.10).
- ✓ Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средних группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут (СанПиН п.11.11).
- ✓ Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня, после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физические минутки (СанПиН п.11.12).
- ✓ Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные и музыкальные занятия (СанПиН п.11.13).

4. Организация двигательного режима. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия организуются с учетом здоровья детей, возраста детей и времени года. ([Приложение №2](#)).

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения и другие.
- ✓ Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивной площадки в соответствии с возрастом и ростом ребенка (СанПиН п.12.2).

5. Организация занятий по физическому развитию.

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
 - в младшей группе - 15 минут
 - в средней группе – 20 минут
 - в старшей группе – 25 минут
 - в подготовительной группе – 30 минут.
- ✓ Один раз в неделю, для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличие у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
- ✓ В теплое время года, при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе (СанПиН п.12.5).

6. Организация самостоятельной деятельности детей.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личную гигиену) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

7. Организация закаливающих процедур. (Приложение №3).

При организации закаливающих процедур учитываются следующие правила:

- ✓ Комплекс закаливающих процедур разрабатывается и согласовывается фельдшером МУЗУДГБ.
- ✓ Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные, солнечные процедуры.
- ✓ Для закаливания детей основные природные факторы (Солнце, воздух и вода)используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольного образовательного учреждения. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка
- ✓ (СанПиН п.12.6).

Примерные режимы дня на холодный и теплый периоды времени года, организация двигательного режима, система закаливающих процедур согласовываются с фельдшером МУЗУДГБ и утверждаются руководителем Учреждения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»СОГЛАСОВАНО
Фельдшер МУЗУДГБ_____/_____
« ____ » _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Е.В.Лаврова

Приказ № _____ от _____

Примерный режим дня на холодный период времени года.

Режим дня	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30
Завтрак	8.10 – 8.30	8.20 – 8.40	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	8.30 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 9.55	9.00 – 10.50
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	9.30 – 10.00	9.40 – 10.10	9.50 – 10.30	9.55 – 10.30	10.50 – 11.10
Прогулка	10.00 – 11.10	10.10 – 11.25	10.30 – 11.40	10.30 – 11.50	11.10 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры	11.10 – 11.30	11.25 – 11.35	11.40 – 11.50	11.50 – 12.00	12.10 – 12.20
Обед	11.30 – 11.50	11.35 – 12.00	11.50 – 12.10	12.00 – 12.20	12.20 – 12.40
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.10 – 15.00	12.20 – 15.00	12.30 – 15.00	10.40 – 15.00
Подъем. закаливающие мероприятия	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	15.40 – 15.50 16.00 – 16.10	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30
Ужин	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
Прогулка	16.50 – 19.00	16.50 – 19.00	16.50 – 19.00	16.50 – 19.00	16.50 – 19.00
Требования СанПиН 2.4.1.3049-13					
11.4. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.	До 3 лет в соответствии с мед. реком	5 час 10 мин	5 час 20 мин	5 час 30 мин	5 час 40 мин
11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается.	1 прогулка – 1 час 10 мин 2-прогулка – 2 часа 10 мин Всего 3 часа 20 мин	1 прогулка – 1 час 15 мин 2-прогулка – 2 часа 10 мин Всего 3 часа 25 мин	1 прогулка – 1 час 10 мин 2-прогулка – 2 часа 10 мин Всего 3 часа 20 мин	1 прогулка – 1 час 20 мин 2-прогулка – 2 часа 10 мин Всего 3 часа 30 мин	1 прогулка – 1 час 2-прогулка – 2 часа 10 мин Всего 3 часа 10 мин
11.7. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.	3 часа	2 часа 50 мин	2 часа 40 мин	2 часа 30 мин	2 часа 20 мин
11.8. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личную гигиену) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.		3 часа	3 часа 50 мин	3 часа 45 мин	3 часа

Примерный режим дня на теплый период времени года.

Режим дня	1 младшая Группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10– 8.20
Завтрак	8.10 – 8.40	8.10– 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40– 9.00	8.40– 9.00
Прогулка	9.00 – 11.20	9.00 – 11.30	9.00 – 12.00	9.00 – 12.10	9.00 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры	11.20 – 11.30	11.30– 12.00	12.00 – 12.10	12.10 – 12.20	12.10– 12.20
Обед	11.30 – 11.50	12.00 – 12.20	12.10– 12.30	12.20– 12.40	12.20– 12.40
Дневной сон	11.50 – 15.00	12.20– 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00
Подъем, закаливающие мероприятия, игры	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.10 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.35	15.15 – 15.35	15.15 – 15.35
Прогулка	15.30 – 16.40	15.30 – 16.45	15.35 – 16.50	15.35 – 17.00	15.35 – 17.00
Возвращение с прогулки, игры	16.40 – 16.50	16.45 – 16.55	16.50 – 17.00	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Ужин	16.50 – 17.10	16.55 – 17.15	17.00 – 17.20	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка	17.10 – 19.00	17.15 – 19.00	17.20– 19.00	17.30 – 19.00	17.30– 19.00
Требования СанПиН 2.4.1.3049-13					
11.4. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.	До 3 лет в соответствии с мед. реком	5час 20 мин	5 час 30 мин	5 час 40мин	5час 40мин
11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3- 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается.	1 прогулка – 2час 30мин	1 прогулка – 2час 30мин	1 прогулка – 3часа	1 прогулка – 3час 10мин	1 прогулка – 3час 10мин
	2-прогулка – 1часа 10мин	2-прогулка – 1часа 15мин	2-прогулка – 1часа 15мин	2-прогулка – 1часа 25мин	2-прогулка – 1часа 25мин
	3 прогулка – 1час 50 мин	3 прогулка – 1час 45 мин	3 прогулка – 1час 40 мин	3 прогулка – 1час 30 мин	3 прогулка – 1час 30 мин
	Всего 5 часа 30 мин	Всего 5 часа 30 мин	Всего 5 часа 55 мин	Всего 6 часа 05мин	Всего 6 часа 05 мин
11.7. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.	3 часа 10мин	2часа 45 мин	2часа 30мин	2часа 20мин	2часа 20мин

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»СОГЛАСОВАНО
Фельдшер МУЗУДГБ

« ____ » _____ 20 ____ гУТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Е.В.Лаврова
Приказ № ____ от _____**Организация двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №10»**

№ п/п	Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы/ временные отрезки (мин)			
		2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю: *спортивный зал по 10-15 мин	3 раза в неделю: *спортивный зал *спорт. площад по 20 мин	3 раза в неделю: *спортивный зал *спорт. площад по 25 мин	3 раза в неделю: *спортивный зал *спорт. площад по 30 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин
7	Подвижные игры на прогулке (утро, вечер) *сюжетные *эстафеты	Ежедневно 10 +10мин	Ежедневно 10 +10мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин
8	Подвижные игры в спортивном зале	2раза в неделю 15 мин	2раза в неделю 15 мин	2раза в неделю 15 мин	2раза в неделю 15 мин
9	Гимнастика после сна.	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно До 10 мин	Ежедневно До 10 мин
10	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
11	Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.			
	ИТОГО в день:	Не менее 50% всего объема суточной двигательной активности			
		60 мин	1 час 45 мин	1 час 55 мин	2 часа 10 мин
*Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, возрастными возможностями и сезоном года.					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10»СОГЛАСОВАНО
Фельдшер МУЗУДГБ
_____/_____
« ____ » _____ 20 ____ гУТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»

Е.В.Лаврова
Приказ № ____ от _____**Система закаливающих процедур в МБДОУ «Детский сад №10».**

<i>Факторы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Место в режиме дня</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Дозировка</i>
Вода	Полоскание рта	После обеда	Ежедневно	50-70 мл воды t воды +20
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +20
	Обширное умывание	После сна (старшая, подготовительная группы)	Ежедневно	1 раз в день t воды +20
Воздух	Облегченная одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	-
	Одежда по сезону	На прогулке	Ежедневно, в течении года	В зависимости от продолжительности прогулки
	Прогулка на свежем воздухе	После занятия, после полдника, после ужина	Ежедневно, в течении года	От 3 до 6 часов в зависимости от сезона и погодных условий
	Дневной сон при открытых окнах, избегая сквозняков.	Дневной сон	Теплое время года	2,5-3 часа
	Утренняя гимнастика на воздухе	Утро		В зависимости от возраста
	Физкультурные занятия на воздухе	1 половина дня	В течении года	25-30 мин в зависимости от возраста
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно, в течении года	Не менее 10мин каждые 1,5 часа
	Контрастные воздушные ванны, босохождение.	После сна	Ежедневно, в течении года	t воздуха +17С, +22С
Солнце	Ультрафиолетовое облучение общее	Первая половина дня	В течении года	В зависимости от возраста
	Дозированные солнечные ванны.	На прогулке	В теплое время года	В зависимости от погодных условий