

Режим дня и распорядок

Задача воспитателя – создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непосредственно образовательной деятельности физкультминутки, двигательные паузы между образовательными ситуациями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряженность зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. Поэтому важны контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей. Не реже 1-2 раз в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения – активная форма двигательного досуга детей.

Группа раннего развития

Режим дня в группе раннего развития

Холодный период года (сентябрь-май)

Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика 7.30 – 8.30

Завтрак 8.30 – 8.50

Непосредственно образовательная деятельность

(образовательные ситуации на игровой основе) 9.00 – 9.40

Самостоятельные игры 9.40 – 10.00

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 10.00 – 11.40

Обед 11.40 – 12.10

Подготовка ко сну, сон 12.10 – 15.00

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры 15.10 – 15.40

Полдник 15.30 – 16.45

Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам
15.45 – 16.20

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 16.20 – 18.00

Игры. Уход домой до 18.00

Теплый период года (июнь-август)

Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика 7.30 – 8.30

Завтрак 8.30 – 9.00

Самостоятельные игры 9.00 – 9.20

Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 9.00 – 11.10

Подготовка к обеду, обед 11.30 – 12.00

Подготовка ко сну, сон 12.00 – 15.00

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры 15.10 – 15.20

Полдник 15.20 – 15.45

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 15.45 – 18.00

Игры. Уход домой до 18.00

2-я младшая группа

Режим дня во второй младшей группе

Холодный период года (сентябрь-май)

Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика 7.30 – 8.30

Завтрак 8.30 – 9.50

Непосредственно образовательная деятельность

(образовательные ситуации на игровой основе) 9.00 – 9.40

Самостоятельные игры 9.40 – 10.00

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 10.00 – 12.00

Обед 12.10 – 12.40

Подготовка ко сну, сон 12.40 – 15.10

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры 15.10 – 15.30

Полдник 15.30 – 15.50

Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам 16.00 – 16.20

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 16.20 – 18.00

Игры. Уход домой до 18.00

Теплый период года (июнь-август)

Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика 7.30 – 8.30

Завтрак 8.30 – 9.00

Самостоятельные игры 9.00 – 9.20

Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 9.20 – 12.00

Обед 12.10 – 12.50

Подготовка ко сну, сон 12.50 – 15.10

Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры 15.10 – 15.30

Полдник 15.30 – 15.50

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 16.00 – 18.00

Игры. Уход домой до 18.00

Средняя группа.

Холодный период года (сентябрь-май)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.30

Завтрак 8.30-8.50

Самостоятельные игры 8.50-9.00

Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе) 9.00-9.55

Подготовка к прогулке, прогулка 9.55-12.10

Обед 12.15-12.45

Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном 12.45-13.00

Подготовка ко сну, сон 13.00-15.00

Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику 15.00-15.20.

Полдник 15.30-15.45

Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности 15.45 – 16.00

Подготовка к прогулке, прогулка 16.00.- 18.00

Уход домой до 18.00

Теплый период года (июнь-август)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.20

Завтрак 8.20-8.50

Самостоятельные игры 8.50-9.15

Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке 9.15-12.10

Подготовка к обеду, обед 12.10-12.50

Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном 12.40-13.00

Подготовка ко сну, сон 13.00-15.00

Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры 15.00-15.20.

Подготовка к полднику, полдник 15.20-15.40

Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности 15.40 – 16.00

Подготовка к прогулке, прогулка 16.00.- 18.00

Уход домой до 18.00

Старшая группа.

Холодный период года (сентябрь-май)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.20

Подготовка к завтраку, завтрак 8.20-8.50

Игры, подготовка к образовательной деятельности 8.50-9.00

Непосредственно образовательная деятельность:

образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв) 9.00-9.55

Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по

интересам), возвращение с прогулки 9.55-12.15
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед 12.30-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном 12.50-13.00
Подготовка ко сну, сон 13.00-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры 15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник 15.20.-15.45
Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей 15.45-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка 16.20-17.10
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 17.10-18.00
Уход домой до 18.00

Теплый период года (июнь-август)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.20
Завтрак 8.20-8.50
Самостоятельные игры, подготовка к игровой деятельности 8.50-9.25
Подготовка к прогулке, прогулка 9.25-12.10
Подготовка к обеду, обед 12.10-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном 12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон 13.00-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры 15.00-15.20.
Подготовка к полднику, полдник 15.20-15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности 15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка 16.00.- 18.00
Уход домой до 18.00

Подготовительная группа.

Холодный период года (сентябрь-май)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.20
Завтрак 8.20-8.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности 8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв) 9.00-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 10.40-12.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 12.20-12.30
Подготовка к обеду 12.20-12.30
Обед 12.30-12.55
Релаксирующая гимнастика перед сном 13.10.-13.15
Подготовка ко сну, сон 13.15-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры 15.00-15.30
Подготовка к полднику 15.20-15.30
Полдник 15.30.-15.45
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение 15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка 16.15.-17.20
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 17.20-18.00

Уход домой до 18.00

Теплый период года (июнь-август)

Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность 7.30-8.20

Завтрак 8.20-8.50

Подготовка к образовательной деятельности 8.50-9.10

Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 9.10-12.20

Самостоятельная деятельность по выбору и интересам 12.20-12.30

Подготовка к обеду, обед 12.30-13.00

Релаксирующая гимнастика перед сном 13.00.-13.15

Подготовка ко сну, сон 13.15-15.00

Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры 15.00-15.20

Подготовка к полднику, полдник 15.20.-15.45

Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение 15.45-16.15

Подготовка к прогулке, прогулка 16.15.-18.00