

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

Непременным условием успешного развития детей и здорового образа жизни является правильный режим. В нашем ДОУ используется гибкий режим дня, т.е. в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, а также по мере совершенствования профессионального мастерства педагогов и формирование у детей навыков и умений. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Прием пищи. Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Дети едят охотнее, если предоставлять им право выбора блюд (хотя бы из двух блюд). Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.

Прогулка. Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Регламентирование образовательного процесса по группам (возрастам).

Учебный год, холодный период

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕН
приказом ГБДОУ № 22 «Зезаг»
г. Грозный
от 30.08.2024 № 60/ОД

РЕЖИМ ДНЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

Режимные моменты	Возрастные группы, время			
	Младшая (3-4)	Средняя (4-5)	Старшая (5-6)	Подготовительная (6-7)
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30

процедуры				
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
второй группы раннего возраста «Звездочки»
общеразвивающей направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00- 12.00
Второй завтрак	10.30- 11.00
Обед	12.00- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.30- 15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30- 16.00
Занятия при необходимости	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00- 18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
младшей группы «Гномики» общеразвивающей направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
средней группы «Колобок» комбинированной направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы «Солнышко» комбинированной направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
старшей группы «Ласточки» общеразвивающей направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

РЕЖИМ ДНЯ
подготовительной группы «Радуга» комбинированной направленности
на 2024-2025 учебный год
(холодный период)

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ВРЕМЯ
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00

*При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.