

## **Режим дня и распорядок**

Режим работы разновозрастной группы 10-ти часовой: с 7.00 до 16.00, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота и воскресенье - выходные дни. 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.

В разновозрастной группе 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.

При организации режима пребывания в МБОУ «Платинская ООШ» учитывалась система требований СанПиН 2.4.3648-20.

### **Примерный режим дня в разновозрастной группе (холодный период года)**

<b>№ п/п</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
1	Прием, самостоятельная деятельность, игровая деятельность	7.00 – 8.45
2	Утренняя гимнастика	8.35 – 8.45
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.45 – 9.00
4	Подготовка к занятиям	9.00 – 9.10
5	Организованная образовательная деятельность, образовательные ситуации	9.10 – 10.30
6	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.30 – 11.50
7	Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.10
8	Подготовка ко сну. Сон	12.10 – 14.00
9	Подъём, гимнастика после сна	14.00 – 14.25
10	Подготовка к полднику. Полдник	14.25 – 14.40
11	Организованная образовательная деятельность. Игры, досуги, кружки. Общение по интересам и выбору детей. Подготовка к прогулке. Прогулка	14.40 – 15.45
12	Уход детей домой	15.45 – 16.00

**Примерный режим дня в разновозрастной группе  
(тёплый период)**

<b>№ п/п</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Время</b>
1	Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.45
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.45 – 9.00
3	Игры, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке	9.00 – 9.20
4	Прогулка, образовательная деятельность на прогулке, самостоятельные игры, возвращение с прогулки	9.20 – 11.40
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.40 – 11.50
7	Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.10
8	Подготовка ко сну. Сон	12.10 – 14.00
9	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	14.00 – 14.25
10	Подготовка к полднику. Полдник	14.25 – 14.40
11	Игры, досуги, самостоятельная деятельность по интересам. Подготовка к прогулке. Прогулка	14.40 – 15.45
12	Уход детей домой	15.45 – 16.00

Организация жизни в разновозрастной группе опирается на 10-часовое пребывание ребенка в дошкольном учреждении. Режим дня в детском саду соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 - 4 часов. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Общая продолжительность сугодного сна для детей дошкольного возраста должна составлять 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится дневному сну. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуются однократно продолжительностью не менее 3 часов. Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет – 8-10 минут, от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

