

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 96

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ г. Мурманска № 96
с учетом мнения родителей
(законных представителей)
протокол от «04» мая 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МАДОУ г. Мурманска
Приказ № 103-ОД от 10.05.2023

РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР

МАДОУ г. Мурманска № 96

на 2023- 2024 учебный год.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации АОП ДО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МАДОУ г. Мурманска № 96 являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Детей приучают к выполнению режима дня с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делается это постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, неизменным остается время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Режим дня. Холодный период года

Прием и осмотр детей, игры, дежурство, индивидуальные занятия с логопедом, утренняя гимнастика	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно-полезный труд	8.30-8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)	9.00-9.30
1-я подгруппа (воспитатель) и 1-я подгруппа (логопед)	
2-я подгруппа (воспитатель) и 2-я подгруппа (логопед)	9.40-10.10
3-я подгруппа (воспитатель) и 3-я подгруппа (логопед)	10.20-10.50
Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке	10.50-11.00
Индивидуальная работа логопеда с детьми	11.00-12.00
Прогулка, наблюдения, игры, 10.40—12.30	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, Обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, закаливающие и оздоровительные, гигиенические процедуры	15.20-15.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)	15.35-16.30
Уплотненный полдник	16.30-16.45
Самостоятельная деятельность	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, игры, уход домой	17.00-19.00

Режим дня. Тёплый период года

Прием и осмотр детей, игры, дежурство, индивидуальные занятия с логопедом, утренняя гимнастика	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно-полезный труд	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, игры,	09.00-12.20
Занятия	09.15-09.40
Возвращение с прогулки, чтение художественной литературы, игры, подготовка к обеду	12.20-12.35
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие и оздоровительные, гигиенические процедуры	15.30-15.45

Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)	15.15 -16.25
Уплотненный полдник	16.25-16.45
Самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, игры, уход домой	16.45-19.00

Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% ([п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)).