

3.2.Режим дня (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей)

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Сан Пин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 15 мая 2013 г. N 26.

Организация жизнедеятельности в группе « Умка» (Холодный период)

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Приход детей в группу, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-8.55
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.55-9.10
3.	Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.15-11.10
4.	Подготовка к прогулке, прогулка	11.10-12.40

5.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, подготовка к обеду	11.40-13.00
6.	Обед	13.00-13.30
7.	Подготовка ко сну, дневной сон	13.30-15-30
8.	Постепенный подъём, подготовка к полднику	
9.	Полдник	15.45-16.00
10.	Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная деятельность	16.00-16.40
11.	Подготовка к прогулке, уход детей домой	16.40-17.00

Организация жизнедеятельности (тёплый период-июнь)

№ п\п.	Режимные моменты	Время
1.	Приход детей в группу, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-8.45
2.	Утренняя гимнастика	8.45-8.55
3.	Подготовка к завтраку. Завтрак	9.00-9.15
4.	Игровая деятельность	9.15-10.00
5.	Организация совместных игр, развлечений	10.00-10.55
6.	Второй завтрак (сок)	10.55-11.05
7.	Подготовка к прогулке. Прогулка	11.05-12.30
8.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед.	12.30-13.00

9.	Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00-15.00
10.	Подъём, воздушные и водные процедуры, игры	15.00-15.30
11.	Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
12.	Вечерняя прогулка. Игры, труд, индивидуальная работа	15.40-17.00
13	Уход домой	17.00

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе- 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.