

# **Организация воспитательно-образовательного процесса в ДОУ в условиях внедрения основной общеобразовательной программы.**

РМО воспитателей ДОУ  
Составлено методистом ИНЦ  
Клюкиной С.А.

**Режим- рациональное, четкое чередование бодрствования сна, питания, различных видов деятельности в течение суток.**

*«Чтобы не нарушать режим, следует индивидуализировать его выполнения»*

Р.С. Буре



**Режимы дня** в разных возрастных группах разрабатываются на основе:

- примерных режимов дня **Программы воспитания и обучения в детском саду** ( под ред. М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой),
- **санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.2660-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»,
- «Изменения № 1 к СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (**СанПиН 2.4.1. 2791 -10**) ,
- корректируются с учетом **ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.**

## II. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей

□ **личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности**

Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями



## **В ГДОУ МОГУТ БЫТЬ РАЗРАБОТАНЫ РЕЖИМЫ:**

- на холодный/теплый периоды года;*
- щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;*
- адаптационный режим;*
- гибкий режим;*
- оздоровительный режим*

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе **учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает лично-ориентированный подход** к организации всех видов детской деятельности.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ДНЯ

- Режим дня должен **соответствовать возрастным особенностям детей** и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования **детей 3 – 7 лет** составляет **5,5 – 6 часов**, до 3 лет в соответствии с медицинскими рекомендациями.
- Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста **12 – 12,5 часов**, из которых **2,0 – 2,5 отводится дневному сну**.
- Ежедневная продолжительность прогулки детей **составляет не менее 4 – 4,5 часов**. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна.
- **Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет** (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня **не менее 3 – 4 часов**.

# Щадящий режим

- Специфика работы с детьми (часто болеющими ОРЗ, имеющими 3-ю группу здоровья, с повышенной реактивностью нервной системы) заключается в создании благоприятного эмоционально-психологического микроклимата: увеличение продолжительности дневного сна, укладывание первым и подъем последним, в спокойной обстановке, строгое соблюдение режима со своевременной сменой различных видов деятельности и чередования их с отдыхом, с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня.
- Примечание: Все режимы дня согласовываются и утверждаются на установочном педагогическом совете. Согласовываются с врачом, старшим воспитателем и утверждаются заведующей ГДОУ.

## **Пояснения к щадящему режиму**

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

### **Элементы щадящего режима**

#### **□ Сон.**

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

#### **□ Кормление.**

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.



### □ **Организация бодрствования**

Во время непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

### □ **Физическое воспитание.**

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от  $-10^{\circ}$  до  $-15^{\circ}$  С). Не отменять занятия утренней гимнастикой.

## **Щадящий режим дня для детей после перенесённых заболеваний**

№ п/п	Режимные моменты	Рекомендации
1	Утренняя гимнастика	❖Снижение физической нагрузки за счёт: уменьшение числа упражнений; темпа выполнения упражнений
2	Непосредственно образовательная деятельность	❖Снижение физической нагрузки ❖Следить за внешними признаками утомления
3	Подготовка к прогулке, прогулка	❖Одевание на прогулку последними. уменьшить пребывание детей на свежем воздухе до 20 – 30 минут.
4	Возвращение с прогулки	❖Раздевание первыми
5	Дневной сон	❖Увеличить продолжительность сна (укладыванием ребенка первым и подниманием последним)
6	Закаливающие процедуры	❖При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой
7	Режим прививок по назначению врача	❖По назначению врача
8	Совместная (организованная) деятельность педагога с детьми	❖Не допускать переутомления детей, не начинать обучение с нового материала
9	Двигательная активность	❖Освободить от занятий ФИЗО в зависимости от перенесённых заболеваний (по назначению врача)

Ознакомлены:

Воспитатели \_\_\_\_\_

Пом. воспитателя \_\_\_\_\_

# Режим дня

На холодный период

## Подготовительная группа (6-7 лет)

Утренний прием, игры, дежурство, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20	примечание
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.45	
Игры	8.45 – 9.00	
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.30	П-Ч 1.30 (6.00)
Динамическая перемена	9.30 – 9.40	
Непосредственно образовательная деятельность	9.40 – 10.10	
2-й завтрак	10.10 -10.20	
Непосредственно образовательная деятельность	10.20 – 10.50	П -1.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, физкультурные/спортивные упражнения, самостоятельная деятельность)	10.50 - 12.35	1.45
Возвращение с прогулки, игры	12.35 – 12.45	
Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00	
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры	15.00 – 15.25	
Подготовка к полднику. Полдник	15.25-15.40	

# Гибкий режим

- **Пояснения к режиму дня на период неблагоприятных погодных условий**  
Под понятием «Неблагоприятные погодные условия» здесь рассматриваются варианты:
  - дождь
    - низкая температура воздуха
  - штормовой ветер
- Включение прогулки под навесом возможно только в случае дождливой погоды (4 навеса).
- При организации прогулки используются такие формы работы, как наблюдения и словесные игры.
- Специфика режима дня в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды заключается в том, что ребенок эмоционально насыщен, а прогулочной зоной становится все учреждение: физкультурный зал, музыкальный зал, изостудия, игротека, где воспитатель и специалисты организуют условия для развивающей деятельности и весёлые подвижные игры.

# Гибкий режим

## Подготовительная группа (6-7 лет)

Утренний прием, игры, дежурство, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20	примечание
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.45	
Игры	8.45 – 9.00	
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.30	П-Ч 1.30 (6.00)
Динамическая переменка	9.30 – 9.40	
Непосредственно образовательная деятельность	9.40 – 10.10	
2-й завтрак	10.10 -10.20	
Непосредственно образовательная деятельность	10.20 – 10.50	П -1.00
Вместо прогулки в групповой комнате проводятся: Самостоятельная деятельность (используем все области образовательной деятельности). Посещение игротеки, изостудии, спорт. зала по расписанию	10.50 - 12.35	1.45
Возвращение с прогулки, игры	12.35 – 12.45	
Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 – 15.00	
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры	15.00 – 15.25	
Подготовка к полднику. Полдник	15.25 - 15.40	

## Режим двигательной активности с 2 до 3 лет

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
Утренняя гимнастика	3мин	3мин	3мин	3мин	3мин	15мин
Физкультминутка	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	5мин
НОД Физическая культура	6 мин				6 мин	12мин
НОД область Музыка		4 мин		4 мин		8мин
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	10 мин	65мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	100мин
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	25мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	15 мин	25 мин	25 мин	25 мин	15 мин	105мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	150мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50мин
<b>ИТОГО</b>	100мин (1ч.40м.)	113мин (1ч.53м.)	109мин (1ч.49м.)	113мин (1ч.53м.)	100мин (1ч.40м.)	535мин (8ч.55м.)

## Режим двигательной активности с 5 до 7 лет

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	понеде льник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	40мин
Физкультминутка	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	15мин
НОД Физическая культура	20 мин		20 мин		20 мин	60мин
НОД область Музыка		15 мин		15 мин		30мин
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	125мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	200мин
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	35 мин	35 мин	35 мин	35 мин	35 мин	175мин
Самостоятельные игры. Упражнения. Игры малой подвижности в режиме дня	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	300мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	75мин
<b>ИТОГО</b>	226 мин (3ч.46м.)	221 мин (3 ч.41м.)	226 мин (3 ч.46 м.)	221 мин (3 ч.41м.)	226 мин (3 ч.46 м.)	1.120мин (18 ч.40 м.)

# Индивидуальный режим

- Устанавливается индивидуальный режим посещения ребенком ДОУ: поздний приход, отсутствие ребенка на время посещения кружков, музыкальных школ, секций с последующим возвращением.
- Примечание: В группе находится тетрадь временно отсутствующих детей, прилагаются заявления от родителей.





# Адаптационный режим

- По желанию родителей дети могут находиться в учреждении не целый день, а несколько часов. По мере привыкания время пребывания ребенка в группе увеличивается.

## **Пояснения к режиму дня на период адаптации**

Данный вариант режима дня действует в начале учебного года (2-3 недели) в рамках всего учреждения и, индивидуально, для детей, адаптационный период которых приходится на другие временные отрезки (поступление в течение года) или характеризуются осложнениями.

- Усилен медицинский контроль.
- Отсутствие организованных форм обучения.
- Увеличено время дневного сна.
- Увеличено время на осуществление бытовых моментов.
- Увеличено время пребывания детей на воздухе.

## **Пояснения к режиму дня на период проведения каникул**

Данный режим вводится в каникулярный период.

- Увеличение времени дневного сна.
- Исключение организованных форм обучения.

## **Пояснения к режиму дня при проведении праздников**

Данный вариант режима предназначен к использованию в дни проведения праздничных мероприятий в учреждении.

- Смещено время проведения утренней прогулки.
- Отменены организованные формы обучения.

# Гибкий режим дня

при неблагоприятных погодных условиях для прогулок летом

## ранний возраст с 1,5-3 лет

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, дидактические игры, самостоятельная деятельность (используем все области образовательной деятельности)	8.30 – 9.45
Второй завтрак	9.45 – 10.00
игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, дидактические игры, самостоятельная деятельность (используем все области образовательной деятельности) Используются дополнительные помещения по расписанию.	10.00 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры	15.00 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	15.45 – 19.00
ДОМА:	
Прогулка	19.00-20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры, ужин	20.00-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-7.30

# Гибкий режим дня

при неблагоприятных погодных условиях для прогулок

## Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Прием детей, осмотр, утренняя гимнастика	7.00 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 –8 .55
Самостоятельная деятельность	8.20-9.00
игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, дидактические игры, самостоятельная деятельность (используем все области образовательной деятельности)	9.00-9.40
Второй завтрак	9.45-9.55
игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, дидактические игры, самостоятельная деятельность (используем все области образовательной деятельности) Используются дополнительные помещения по расписанию.	9.55- 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 –13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, игры	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 –15.40
Подготовка к прогулке , прогулка, уход детей домой	15.40 –19.00
ДОМА:	
Прогулка	19.00-20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры, ужин	20.00-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-7.00

□ **Максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки,**

включая реализацию дополнительных образовательных программ , для детей дошкольного возраста составляет: **в младшей группе** (дети четвёртого года жизни) – **2 часа 45 мин.**, **в средней группе** (дети пятого года жизни) – **4 часа**, **в старшей группе** (дети шестого года жизни) – **6 часов 15 минут**, **в подготовительной** (дети седьмого года жизни) – **8 часов 30 минут**.

□ **Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни – не более 15 минут, для детей 5-го года жизни – не более 20 минут, для детей 6-го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни – не более 30 минут.**

**Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут**

**соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.**