

## Режим и распорядок дня (теплый и холодный период года)

Для дошкольников важно, чтобы в основном распорядок жизни был стабильным, повторяющимся. С ребёнком, который привык к определённому порядку, значительно легче взаимодействовать. Он более уравновешен и чётко представляет себе последовательность занятий и смену деятельности в течение дня, что позволяет ему заранее настраиваться на следующее занятие. Организация распорядка дня опирается на определённый суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями (табл.).

### Распорядок дня

Возраст детей	Прием пищи		Бодрствование		В том числе, максимально допустимый объем образовательной нагрузки	Сон			
	Количество приемов	Интервалы, Ч.	Максимальная длительность, ч.	Количество периодов		Количество периодов сна	Дневной, ч.	Ночной, ч.	Количество часов сна в сутки
2-3 года	4	4,5 - 3	5,5-6,5	2	20 мин	2	3-2,5	11-10	14-12,5
3-5 лет	3	3,5-4,5	6,5-7	2	30-40 мин.	2	2,5-2	10,5	13-12,5
5-7 лет	3	3,5-4,5	6,5-7	2	45 мин.-1,5 ч.	2	2,5-2	10,5	13-12,5

При организации режима учитываются рекомендации СанПиН, направленность групп, которые функционируют в дошкольной организации, сезонные особенности, а также региональные рекомендации специалистов в области охраны и укрепления здоровья детей.

### Режим дня детей 2 - 3 лет (холодный период)

Режимные процессы	Время проведения
Приём детей, игры	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры и другие виды деятельности (по подгруппам)	8.30-9.00
Непосредственно образовательная и самостоятельная деятельность детей	9.00- 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.15-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.30
Подъём, подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры и другие виды деятельности (по подгруппам)	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00

### Режим дня детей 2 - 3 лет (теплый период)

Режимные процессы	Время проведения
Приём детей, игры	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры и другие виды деятельности (по подгруппам)	8.30-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.15-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.30
Подъём, подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры и другие виды деятельности (по подгруппам)	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00

### Режим дня детей 3-7 лет (холодный период)

Режимные процессы	Время проведения			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приём детей, утренняя гимнастика, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	8.15-8.45	8.25-8.45	8.25-8.50	8.35-8.50
Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей	8.45-10.00	8.45-10.20	8.50-10.50	8.50-11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	10.00-11.30	10.20-11.40	10.50-12.10	11.10-12.20
Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.30-11.50	11.40-12.00	12.10-12.30	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.50-12.20	12.00-12.25	12.30-12.50	12.35-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.20-15.10	12.25-15.10	12.50-15.05	12.55-15.05
Подъём, воздушно-водные процедуры, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.10-15.25	15.10-15.25	15.05-15.20	15.05-15.20
Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.25-15.35	15.25-15.35	15.20-15.30	15.20-15.30
Совместная образовательная (для детей ст. возраста) и самостоятельная деятельность детей	15.35-16.40	15.35-16.45	15.30-16.50	15.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	16.40-18.00	16.45-18.00	16.50-18.00	16.55-18.00

**Режим дня 3-7 лет (теплый период)**

Режимные процессы	Время проведения			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приём детей, утренняя гимнастика, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	8.15-8.45	8.25-8.45	8.25-8.50	8.35-8.50
Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей	8.45-9.25	8.45-9.35	8.50-9.30	8.50-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	9.25-11.30	9.30-11.40	9.30-12.10	9.30-12.20
Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.30-11.50	11.40-12.00	12.10-12.30	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	11.50-12.20	12.00-12.25	12.30-12.50	12.35-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	12.20-15.10	12.25-15.10	12.50-15.05	12.55-15.05
Подъём, воздушно-водные процедуры, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.10-15.25	15.10-15.25	15.05-15.20	15.05-15.20
Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	15.25-15.35	15.25-15.35	15.20-15.30	15.20-15.30
Самостоятельная деятельность детей, игры	15.35-16.00	15.35-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00