

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
Приказ №3-О п.8
От 20.01.2021г.
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

На основании:

- приказа №3 –О п.7 «Об утверждении основной образовательной программы МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Приказываю:

1. Утвердить распорядок и режим дня в МДОУ «Детский сад «Звёздочка» с обязательным определением (Приложение 1)
2. Утвердить Объём максимально допустимой недельной нагрузки (Приложение 2)
3. Седовой Н. А., старшему воспитателю проверить соответствие объёму максимально допустимой недельной нагрузки действующих: расписания ООД деятельности по всем возрастам, план ООД и годовой календарный учебный график
4. Утвердить модель взаимодействия педагога с воспитанниками в различных видах деятельности (Приложение 3)
5. Утвердить систему закаляющих мероприятий (Приложение 4)
6. Утвердить систему физкультурно - оздоровительной работы (Приложение 5)
7. Утвердить оздоровительный режим для детей дошкольного возраста (Приложение 6)
8. Утвердить двигательный режим в детском саду (Приложение 7)

Седовой Н. А., старшему воспитателю и Бологовой И. Ю., старшей медицинской сестре осуществлять контроль за соблюдением мероприятий, направленных на осуществление организации охраны здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Захарова Е. М.

С приказом ознакомлены: _____ Седова Н. А., старший воспитатель
_____ Бологова И. Ю., старшая медицинская сестра

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Распорядок и режим дня в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

В детском саду определен 12 - часовой режим пребывания детей. Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня, соответствующего возрастным психофизиологическим потребностям ребенка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, основной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей определенного возраста.

В режим входят условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели соответствуют как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка и содействуют укреплению его физического и психического здоровья.

Обеспечение правильного режима достигается за счет распределения детей по возрастным группам. Каждая группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности дошкольников данного возраста.

При составлении режима дня и режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с СанПиН.

В 9.00 начинается основная образовательная деятельность по учебному плану. Формой организации занятий является групповая, подгрупповая.

Распорядок дня в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Режимные моменты	Группа раннего возраста 2-3 года	Группа младшего дошкольного возраста 3-4 года	Группа среднего дошкольного овозраста 4-5 лет	Группа старшего дошкольного овозраста 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7.00 – 8.15	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Зарядка	8.15 – 8.20	8.10 – 8.15	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.15 -8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность детей (игры,общение, трудовая деятельность)	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия с специалистами	9.00-10.00	9.00-10.05	9.00-10.10	9.00-10.35	9.00-10.45
Второй завтрак	10.00-10.20	10.05-10.15	10.10-10.20	10.30-10.40	10.45-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (в том числе самостоятельная деятельность детей на прогулке)	10.20-11.20	10.15-11.50	10.20-12.10	10.40-12.10	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная Деятельность (личная гигиена, игры)	11.20-11.45	11.50-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.45	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00	12.50 -15.00	12.50-15.00	12.45-15.00	13.15-15.00
Самостоятельная деятельность детей: Постепенный подъем, закаливающие процедуры,личная гигиена	15.05-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20

Полдник	15.15-15.40	15.15-15.40	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.45
Организованная образовательная деятельность		15.40–16.10	15.45–16.30	16.00–16.40	15.45-17.15
Совместная деятельность (в том числе индивидуальные занятия с узкими специалистами, игры, общение)	15.40-16.20	15.40-16.45	15.45-16.40	15.45-16.40	15.45-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка (в том числе самостоятельная деятельность детей)	16.20-17.00 (30 мин)	16.45-17.15 (30 мин)	16.40-17.10 (30 мин)	16.40-17.20 (40 мин)	16.45-17.25 (40 мин)
Самостоятельная Деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	16.50-17.30	17.15-17.30	17.10-17.30	17.20-17.30	17.25-17.30
Ужин	17.30–18.00	17.30–17.50	17.30– 17.50	17.30–17.50	17.30–17.50
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой,	18.00-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00

ИТОГО:

Продолжительность дневного сна (п. 11.7 СанПиН)	3 ч 05 мин	2 ч 20 мин	2 ч 15 мин	2 ч 15 мин	2 ч 05 мин
Продолжительность прогулки (п. 11.5 СанПиН, с учетом климатических условий)	3 ч 25 мин	3 ч 45 мин	3 ч 15 мин	3 ч 30 мин	3 ч 30 мин
Максимальная продолжительность ООД в течение дня (п. 11.9 – 11.13, 12.4 – 12.5 СанПиН)	20 минут	30 мин	40 мин	45 мин	90 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности детей (п. 11.8. СанПиН)	3 ч 50 мин	4 ч 40 мин	4 ч 25 мин	4 ч 45 мин	5 ч 00 мин

**Режим дня для всех возрастных групп на 2020-2021 учебный год и
летний оздоровительный период 2021 года**

**Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Группа раннего возраста (1,5-3 года)
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая**

п/п	Режимные моменты	Время
1.	Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7 ⁰⁰ -8 ¹⁵
2.	Возвращение с прогулки, игры, дежурство	-
3.	Утренняя гимнастика	8 ¹⁵ -8 ²⁰
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ -8 ⁵⁰
5.	Игры, подготовка к совместной деятельности	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰
7.	Второй завтрак	10 ⁰⁰ -10 ²⁰
8.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 ²⁰ -11 ²⁰
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ²⁰ -11 ⁴⁵
10.	Подготовка к обеду, обед	11 ⁴⁵ -12 ²⁰
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ²⁰ -15 ⁰⁰
12.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ -15 ¹⁵
13.	Подготовка к полднику, полдник	15 ¹⁵ -15 ⁴⁰
14.	Совместная образовательная деятельность с педагогом дополнительного образования	15 ⁴⁰ -16 ²⁰
15.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	-
16.	Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16 ²⁰ -17 ⁰⁰
17.	Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	16 ⁵⁰ -17 ³⁰
18.	Ужин	17 ³⁰ -18 ⁰⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей., подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Группа младшего возраста (3-4 года)
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

п/п	Режимные моменты	Время
1.	Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7 ⁰⁰ -8 ¹⁰
2.	Возвращение с прогулки, игры, дежурство	-
3.	Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ -8 ¹⁵
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ¹⁵ -8 ⁵⁰
5.	Игры, подготовка к совместной деятельности	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁵
7.	Второй завтрак	10 ⁰⁵ -10 ¹⁵
8.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 ¹⁵ -11 ⁵⁰
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ⁵⁰ -12 ²⁰
10.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ -12 ⁵⁰
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁵⁰ -15 ⁰⁰
12.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ -15 ¹⁵
13.	Подготовка к полднику, полдник	15 ¹⁵ -15 ⁴⁰
14.	Совместная образовательная деятельность с педагогом дополнительного образования	15 ⁴⁰ -16 ⁴⁵
15.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	15 ⁴⁰ -16 ¹⁰
16.	Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16 ⁴⁵ -17 ¹⁵
17.	Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	17 ¹⁵ -17 ³⁰
18.	Ужин	17 ³⁰ -17 ⁵⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей., подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ -19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Группа среднего возраста (4-5 лет)
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

п/п	Режимные моменты	Время
1.	Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7 ⁰⁰ -8 ²⁰
2.	Возвращение с прогулки, игры, дежурство	-
3.	Утренняя гимнастика	8 ²⁰ -8 ³⁰
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ -8 ⁵⁰
5.	Игры, подготовка к совместной деятельности	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	9 ⁰⁰ -10 ¹⁰
7.	Второй завтрак	10 ¹⁰ -10 ²⁰
8.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 ²⁰ -12 ¹⁰
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ¹⁰ -12 ²⁰
10.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ -12 ⁵⁰
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁵⁰ -15 ⁰⁰
12.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ -15 ²⁰
13.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ -15 ⁴⁵
14.	Совместная образовательная деятельность с педагогом дополнительного образования	15 ⁴⁵ -16 ⁴⁰
15.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	15 ⁴⁵ -16 ³⁰
16.	Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16 ⁴⁰ -17 ¹⁰
17.	Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	17 ¹⁰ -17 ³⁰
18.	Ужин	17 ³⁰ -17 ⁵⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей., подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ -19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Группа старшего возраста (5-6 лет)
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

п/п	Режимные моменты	Время
1.	Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7 ⁰⁰ -8 ²⁰
2.	Возвращение с прогулки, игры, дежурство	-
3.	Утренняя гимнастика	8 ²⁰ -8 ³⁰
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ -8 ⁵⁰
5.	Игры, подготовка к совместной деятельности	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	9 ⁰⁰ -10 ³⁵
7.	Второй завтрак	10 ³⁵ -10 ⁴⁰
8.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 ⁴⁰ -12 ¹⁰
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ¹⁰ -12 ²⁰
10.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ -12 ⁴⁵
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁴⁵ -15 ⁰⁰
12.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ -15 ²⁰
13.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ -15 ⁴⁵
14.	Совместная образовательная деятельность с педагогом дополнительного образования	15 ⁴⁵ -16 ⁴⁰
15.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁰
16.	Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16 ⁴⁰ -17 ²⁰
17.	Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	17 ¹² -17 ³⁰
18.	Ужин	17 ³⁰ -17 ⁵⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей., подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ -19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Подготовительная группа возраст (6-7 лет)
Холодный период года
с 1 сентября по 31 мая

п/п	Режимные моменты	Время
1.	Утренний прием детей: осмотр, работа с родителями. Самостоятельная деятельность: свободная игра, общение.	7 ⁰⁰ -8 ²⁰
2.	Возвращение с прогулки, игры, дежурство	-
3.	Утренняя гимнастика	8 ²⁰ -8 ³⁰
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ -8 ⁵⁰
5.	Игры, подготовка к совместной деятельности	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	9 ⁰⁰ -10 ⁴⁵
7.	Второй завтрак	10 ⁴⁵ -10 ⁵⁰
8.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 ⁵⁰ -12 ¹⁰
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ³⁵ -12 ⁴⁵
10.	Подготовка к обеду, обед	12 ⁴⁵ -13 ¹⁵
11.	Подготовка ко сну, дневной сон	13 ¹⁵ -15 ⁰⁰
12.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ -15 ²⁰
13.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ -15 ⁴⁵
14.	Совместная образовательная деятельность с педагогом дополнительного образования	15 ⁴⁵ -16 ⁴⁵
15.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей	15 ⁴⁵ -17 ¹⁵
16.	Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16 ⁴⁵ -17 ²⁵
17.	Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, подготовка к ужину, гигиенические процедуры)	17 ²⁵ -17 ³⁰
18.	Ужин	17 ³⁰ -17 ⁵⁰
19.	Самостоятельная деятельность детей., подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ -19 ⁰⁰

Летний оздоровительный период 2021 года

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Группа раннего возраста (1,5-3)
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ –8 ⁰⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁵ –8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ –8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ –9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ –11 ²⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ¹⁰ –9 ²⁰
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ²⁰ –11 ⁴⁰
8.	Подготовка к обеду, обед	11 ⁴⁰ –12 ⁰⁰
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁰⁰ –15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ –15 ¹⁵
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ¹⁵ –15 ⁴⁰
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁰ –17 ⁰⁰
13.	Ужин	17 ³⁰ –17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ –19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
младшая группа
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ –8 ²⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ –8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ –8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ –9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ –12 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ³⁰ –9 ⁴⁵
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11 ³⁰ –11 ⁵⁰
8.	Подготовка к обеду, обед	11 ⁵⁰ –12 ¹⁵
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ¹⁵ –15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ - 15 ²⁰
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ –15 ⁴⁵
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁵ –17 ¹⁵
13.	Ужин	17 ³⁰ –17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Средняя группа
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ –8 ²⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ –8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ –8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ –9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ –12 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ³⁰ –9 ⁵⁰
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ⁰⁰ –12 ²⁰
8.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ –12 ⁴⁵
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁴⁵ –15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ –15 ²⁰
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ –15 ⁴⁵
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁵ –17 ²⁰
13.	Ужин	17 ³⁰ –17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ –19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Старшая группа
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ – 8 ²⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ – 8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ – 8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ³⁰ – 9 ⁵⁵
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ⁰⁰ – 12 ²⁰
8.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ – 12 ⁴⁵
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁴⁵ – 15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ – 15 ²⁰
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ – 15 ⁴⁵
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁵ – 17 ³⁰
13.	Ужин	17 ³⁰ – 17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
Подготовительная группа
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ –8 ²⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ –8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ –8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ –9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ –12 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ³⁰ –9 ⁵⁵
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ³⁵ –12 ⁴⁵
8.	Подготовка к обеду, обед	12 ⁴⁵ –13 ¹⁵
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	13 ¹⁵ –15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ –15 ²⁰
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ –15 ⁴⁵
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁵ –17 ³⁰
13.	Ужин	17 ³⁰ –17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ –19 ⁰⁰

Режим дня
МДОУ «Детского сада «Звёздочка»
Разновозрастная группа от 4 до 7 лет
Теплый период года
с 1 июня по 31 августа

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Прием и осмотр, игры на свежем воздухе	7 ⁰⁰ – 8 ²⁰
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ – 8 ²⁰
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ – 8 ⁵⁰
4.	Подготовка к прогулке	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰
5.	Прогулка	9 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰
6.	Организованная образовательная деятельность взрослого и детей оздоровительно-эстетического цикла на свежем воздухе	9 ³⁰ – 9 ⁵⁵
7.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12 ⁰⁰ – 12 ²⁰
8.	Подготовка к обеду, обед	12 ²⁰ – 12 ⁴⁵
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁴⁵ – 15 ⁰⁰
10.	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15 ⁰⁰ – 15 ²⁰
11.	Подготовка к полднику, полдник	15 ²⁰ – 15 ⁴⁵
12.	Игры, труд, самостоятельная деятельность	15 ⁴⁵ – 17 ³⁰
13.	Ужин	17 ³⁰ – 17 ⁵⁰
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны
здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Объём максимально допустимой недельной нагрузки в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

В дошкольном образовательном учреждении строго соблюдается (согласно СанПиНа) максимально допустимый объём недельной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ (студии, кружки и т.п.), а также по приоритетному направлению.

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей составляет:

- от 1,5 до 3 лет – до 1 час 40 мин;
- от 3 до 4 лет – 2 часа 45 мин;
- от 4 до 5 лет – 3 часа 40 мин;
- от 5 до 6 лет – 5 часов 50 мин;
- от 6 до 7 лет – 7 часов 30 мин.

Нормы продолжительности непрерывной организованной образовательной деятельности:

- от 1,5 до 3 лет – до 10 мин;
- от 3 до 4 лет – 15 мин;
- от 4 до 5 лет – 20 мин;
- от 5 до 6 лет – 25 мин;
- от 6 до 7 лет – 25 - 30 мин.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня для:

- детей раннего возраста – до 20 минут;
- детей младшего дошкольного возраста – 30 минут;
- детей среднего дошкольного возраста – 40 минут;

- детей старшего дошкольного возраста - 45 минут;
- детей подготовительной к школе группе - 1,5 часа.

В старшей и подготовительной группе совместная образовательная деятельность воспитателя с детьми может проводиться во второй половине дня 2 - 3 раза в неделю продолжительностью 25 - 30 минут соответственно. В середине ООД статистического характера проводят физкультминутку.

Расписание основной образовательной деятельности составляется в соответствии с комплексной программой.

На прогулке решаются как оздоровительные, так и специальные коррекционно - образовательные задачи. Оздоровительные задачи решаются за счет специально отобранных игр и упражнений. Подвижные игры предусмотрено проводить в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Коррекционно - образовательные задачи решаются главным образом за счет целенаправленно организованных наблюдений.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 - 3,45 часа. Прогулка организуется 3 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после полдника и перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15 градусов С^о и скорости ветра 15 м/с для детей до 4 лет, для детей 4 - 7 лет при температуре воздуха ниже - 20 градусов С и скорости ветра более 15 м/с. В теплый период времени прием детей осуществляется на улице, что увеличивает продолжительность прогулки.

После прогулки дети готовятся к обеду, обедают, а затем организуется дневной сон. Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2 - 3 часа, в зависимости от возраста. Детей с трудным засыпанием и чутким сном предусмотрено укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна присутствие воспитателя или младшего воспитателя в помещении обязательно. После пробуждения проводится гимнастика.

Далее распорядок дня строится следующим образом: полдник, основная образовательная деятельность (если предусмотрено расписанием),

игры, прогулка, дополнительное образование, ужин, вечерняя прогулка.

Самостоятельная деятельность детей 2 - 7 лет (игры, общение, подготовка к ООД, трудовая деятельность, занятия со специалистами и воспитателями, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня от 3 ч 50 мин до 5 часов.

В теплое время года (июнь - август) увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе за счет организации разнообразных видов детской деятельности на участке. В этот период дневной сон удлиняется за счет сокращения ночного сна.

Решающим условием успешного протекания педагогического процесса является его проектирование, являющееся средством развития способностей педагогов анализировать содержание своей педагогической деятельности и включающее в себя следующие компоненты:

1. целевой (определение задач образовательной работы);
2. содержательный (отбор средств и способов решения поставленных задач);
3. диагностический (диагностика полученных результатов).

Смысл проектирования педагогической деятельности заключается в обеспечении систематического развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными возможностями и индивидуальными особенностями.

Проектирование педагогического процесса осуществляется с ориентацией на воспитанников: как возрастные показатели, так и индивидуально-типологические особенности, позволяющее обеспечить равные стартовые возможности развития для всех детей.

**Объем недельной образовательной нагрузки для реализации
основной образовательной программы МДОУ «Детский сад «Звёздочка»**

Объем недельной образовательной нагрузки, необходимой для решения задач основной образовательной Программы дошкольного образования					
а) обязательная часть					
	Группа раннего возраста 1,5 - 3 года	Дошкольная группа 3 – 4 года	Дошкольная группа 4 - 5 лет	Дошкольн ая группа 5-6	Дошкольн ая группа 6 - 7 лет
1,5 - 7 лет	10	10	10	11	13
б) часть, формируемая участниками образовательных отношений					
«Основы безопасности детей	-	в рамках совместной деятельности	в рамках совместной деятельности	в рамках совместной деятельности	в рамках совместной деятельности
«Юный эколог» экологическое развитие (подгруппы)	-	1(15 мин)	1(20 мин)	1(25 мин)	1(30 мин)
«Математика в детском саду» познавательное развитие	-	1(15 мин)	1(20 мин)	1(25 мин)	1(30 мин)
Конструктивно-модельная деятельность	в рамках совместной деятельности и в режиме	в рамках совместной деятельности в режиме дня	в рамках совместной деятельности и в режиме дня	в рамках совместной деятельности	в рамках совместной деятельности
Общее количество непосредственной образовательной деятельности (НОД) в неделю	10	11	12	13	15

Приложение 3
к приказу №3-О п.8
От 20.01.2021г.

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Взаимодействие педагога с воспитанниками в различных видах деятельности в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

	Группа раннего возраста 1,5 - 3 года	Дошкольная группа 3 – 4 года	Дошкольная группа 4 - 5 лет	Дошкольная группа 5-6	Дошкольная группа 6 - 7 лет
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Конструктивно-модельная деятельность	один раз в неделю выстраивается в рамках совместной деятельности детей и воспитателя				
Художественно- творческая деятельность	один раз в неделю выстраивается в рамках совместной деятельности детей и воспитателя				
Основы безопасности	-	один раз в неделю выстраивается в рамках совместной деятельности детей и воспитателя			
Игровая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурство	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Познавательно-исследовательская деятельность	ежедневно встраивается в различные виды деятельности и включается в целостный воспитательно-образовательный процесс в рамках совместной деятельности детей и воспитателя				
Самостоятельная Деятельность в центрах развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Оздоровительная работа					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны
здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

**Система закаливающих мероприятий в МДОУ «Детский сад
«Звёздочка»**

Основные принципы закаливания:

- систематичность и постоянство всех процедур закаливания;
- осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребенок физически здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций;
- тщательный учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, а также повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- прерывистость закаливания и теплового комфорта;
- комплексное использование всех природных факторов.

Распределение процедур при закаливании детей в

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Время дня	Теплый период года	Холодный период года
Утро	Полоскание горла холодной водой. Утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом.	Полоскание горла водой комнатной температуры. Воздушные ванны и хождение босиком во время утренней гимнастики в зале.
Во время образовательной деятельности	Широкая аэрация в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде	Пульсирующий микроклимат в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде или в зале в сочетании с воздушными ваннами, хождение босиком.
Прогулки	Солнечные и световоздушные ванны, подвижные игры в облегченной одежде, игры с водой, хождение босиком по массажным коврикам.	Подвижные игры и развлечения в хорошую погоду и одежде соответствующей погодным условиям.
Дневной сон	Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном, одностороннее проветривание - во время сна	
После дневного сна	Умывание, контрастные ножные ванны или обливания, детям раннего возраста - хождение босиком по массажным коврикам	

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны
здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Система физкультурно - оздоровительной работы в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Основные необходимые составляющие системы физкультурно -оздоровительной работы:

- создания условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- медицинский контроль (возможно привлечение на основе договора врачей детской поликлиники) и медико-педагогический контроль;
- медико-профилактические средства в определенной системе под контролем врачей;
- включение оздоровительных и коррекционно - развивающих технологий в педагогический процесс;
- закаливание;
- работа по физическому воспитанию, её адаптация с учетом уровня физического и психомоторного развития, особенностей двигательной сферы и состояния здоровья детей;
- спортивно-оздоровительная деятельность: физкультурные досуги (1 раз в месяц до 40 мин), дни здоровья, спортивные праздники (зимний и летний до 1 часа), соревнования, основная образовательная деятельность в спортивных кружках;
- формирования представлений о здоровом образе жизни;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

Создание специальных условий для развития и оздоровления детей:

- разработка гибкого режима дня, который позволяет учитывать изменения в состоянии здоровья детей в зависимости от времени года и др.;
- введение в режим дня и во время проведения образовательной деятельности специальных моментов, предотвращающих нервно - психическую перегрузку детей (гимнастика, релаксация, смена видов деятельности и др.);
- реализация плана оздоровительных мероприятий: соблюдение режима дня, утренний прием на улице, прогулки в любую погоду, соблюдение воздушного режима витаминизация, облегчённая форма одежды, специально организованная непосредственно образовательная деятельность на улице;
- создание психологически комфортных условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Система оздоровления в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Формы	Содержание	Контингент детей
Профилактика заболеваний	Кварцевание медицинских помещений; обширное умывание; облегченная одежда; воздушные ванны.	Все группы
Общеукрепляющие мероприятия	закаливание	
Профилактика нарушений осанки	организация подвижных игр на воздухе; обеспечение движений во всех видах деятельности; проведение утренней гимнастики; подбор мебели в соответствии с ростом детей; подбор специальных комплексов упражнений.	Все группы

Профилактика заболеваний	глазных	соблюдение зрительного режима; предупреждение зрительного переутомления; дозирование объёма работ, связанных со значительным напряжением зрения; система упражнений для глазных мышц;	Все группы
Обеспечение ритма жизни	здорового	соблюдение норм освещения. падающий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата и стиля жизни группы; занятия по безопасности жизнедеятельности.	Все группы
Двигательная активность		Утренняя гимнастика Подвижные и динамичные игры Дыхательная гимнастика Умывание	Все группы
Гигиенические и водные процедуры		Мытьё рук Игры с водой Обеспечение чистоты среды	Все группы
Свето-воздушные ванны		Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха Развлечения Праздники	Все группы
Активный отдых		Игры-забавы Дни здоровья Досуги	Все группы
Светотерапия		Обеспечение светового режима Музыкальное оформление фона занятий Световое сопровождение среды Использование музыки в театрализованной деятельности Кварцевание	Все группы

Диагностика	Обследования на выявление нарушений физического развития Диагностика физического развития	Все группы
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------

Использование различных гимнастик.

Гимнастика - это технология направленного действия, лечебный эффект которой зависит от качества и времени выполнения упражнений.

Специальные комплексы упражнений в виде:

- ✓ дыхательной гимнастики, регулирующей функцию дыхания;
- ✓ артикуляционной гимнастики, способствующей развитию активности артикуляционного аппарата;
- ✓ гимнастики, рекомендованной для развития подвижности опорно - двигательного аппарата, которая проводится в кровати сразу после пробуждения ребенка;
- ✓ гимнастики для глаз, повышающей работоспособность и рекомендованной для проведения во время занятий;
- ✓ гимнастики для формирования правильной осанки снижение адаптационных возможностей организма и его выносливости.

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны
здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Оздоровительный режим для детей дошкольного возраста

в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до - 15 С.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6 -10 мин.
3	Воздушно - температурный режим в группе, спальне	Ежедневно +18.. +22 С. + 15 ... +18 С.
4	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5 -10 мин., до +14. +16 С.
5	Одежда детей в группе	Облегченная
6	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей 1,5 -10 мин.
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день.

МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
г. Переславль-Залесский

«Об утверждении мероприятий, направленных на осуществление организации охраны
здоровья обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Двигательный режим в МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

Для обеспечения детям двигательной активности необходимо:

- ✓ сохранять все режимные моменты;
- ✓ осуществлять контроль двигательного режима в условиях каждой группы;
- ✓ проводить систематическую оценку утомляемости детей в течение недели, месяца в каждой группе.

Модель двигательного режима в детском саду

Форма организации	Примечание					
	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	периодичность
1. Утренняя гимнастика	2-3	4-5	6-8	8-10	10-12	ежедневно
2. Физическая культура	8	10	20	25	30	3 раза в неделю
3. Физкультминутка			6	9	9-12	ежедневно
4. Упражнения после сна		2-3	3-5	15	15	ежедневно
5. Подвижные игры	8	10	12	15	20	1 утром и 1 вечером, не менее 3 игр
6. Физкультурные упражнения	2-3	5-8	10-12	12-15	10-15	ежедневно
7. Спортивные упражнения: катание на санках, самокат, велосипед, лыжи.	3-5	10	10	15	15-20	Обучение педагогом не менее 1 раза в неделю

8. Спортивные игры: элементы футбола, элементы баскетбола, элементы хоккея, городки, бадминтон, элементы настольного тенниса		5-7	10-15	10-15	10-15	Ежедневно, 1 раз в месяц командная игра
9. Игры - забавы						
Летом			6-10	8-10	10-15	Два раза в неделю
Зимой				8-10	10-15	два раза в неделю
10. Спортивные развлечения Летом						
Учебный год Спортивный праздник						
11.Музыкально- ритмические движения	2-3	4-6	15	20	25	1 раз в неделю
Организованная деятельность	до 2,5ч.	до 7 ч.	8 ч.	10 ч и более	12 ч. и более	в неделю