**Режим пребывания (10,5-часовой) детей дошкольного возраста в МДОУ детском саду № 5 г. Сердобска**

**(холодный период)**

**Ранний возраст**

Для детей второго и третьего года жизни устанавливается единый режим дня, в котором значительно увеличивается продолжительность периода активного бодрствования (в течение дня – около 6 часов). Рациональный режим дня гибкий - предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна с течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями: соблюдение чётких интервалов между приёмом пищи (4-4,5 часа), дневной сон (не менее 3 часов), проведение ежедневной прогулки (3-4 часа).

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Дети 1,5 - 3 лет |
| Прием детей, осмотр | 7.30 - 8.00 |
| Спокойные игры, утренняя гимнастика | 8.00 - 8.20 |
| Завтрак | 8.20 - 9.00 |
| НОД (по подгруппам), игры | 9.00 - 10.00 |
| Прогулка | 10.00 - 11.30 |
| Обед | 11.30 - 12.00 |
| Сон  | 12.00 - 15.00 |
| Постепенный подъем, оздорови­тельные и гигиенические процеду­ры | 15.00 - 15.20 |
| Полдник  | 15.20 - 15.50 |
| НОД (общие) | 15.50 - 16.00 |
| Прогулка, предметная, игровая деятельность  | 16.00 - 18.00 |
| Уход домой | до 18.00 |

##### **Младший дошкольный возраст.**

Режим дня предусматривает увеличение продолжительности периода бодрствования, а длительность дневного сна уменьшается (2 часа). Длительность пребывания детей на воздухе 3 часа, рациональное питание через 4-4,5 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Четвертый год жизни** | **Пятый год жизни** |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика | 7.30—8.30 | 7.30—8.30 |
| Завтрак | 8.30—9.00 | 8.30—9.00 |
| НОД (общая длительность с перерывами) | 9.00—10.20 | 9.00—10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.20—12.30 | 10.30—12.30 |
| Обед | 12.30—13.00 | 12.30—13.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00—15.00 | 13.00—15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00—15.20 | 15.00—15.20 |
| Полдник | 15.20—16.00 | 15.20—16.00 |
| Игры, досуг | 16.00—16.50 | 16.00—16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.50—17.50 | 16.50—17.50 |
| Уход домой | До 18.00 | До 18.00 |

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственно образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха, постепенный подъём детей после дневного сна.

**Старший дошкольный возраст**

Детям старшего дошкольного возраста обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня.

Ежедневный дневной сон (не менее 2 ч.) – необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Шестой год****жизни** | **Седьмой год жизни** |
| Утренний прием, игры, гимнастика  | 7.30 - 8.30 | 7.30 - 8.30 |
| Завтрак | 8.30 - 9.00 | 8.30 - 9.00 |
| Общая длительность НОД, включая перерывы | 9.00 - 10.50 | 9.00 - 11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.50 - 12.30 | 11.00 - 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 - 13.00 | 12.30 - 13.00 |
| Дневной сон | 13.00 - 15.00 | 13.00 - 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры | 15.00 -15.30 | 15.00 - 15.30 |
| Полдник | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 15.50 - 16.30 | 15.50 - 17.00 |
| Прогулка | 16.50 – 18.00 | 17.00 - 18.00 |
| Уход домой | До 18.00 | До 18.00 |