**Правила внутреннего распорядка воспитанников**

**Режим дня**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

При организации режима учитываются рекомендации СанПиНа, видовая принадлежность детского сада, региональные рекомендации специалистов в области охраны и укрепления здоровья детей.

***Распорядок дня.***

**1 младшая группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя встреча | 7.00 – 8.00 |
| Разминка | 8.00 – 8.05 |
| Подготовка к завтраку | 8.05 -8.15 |
| Завтрак | 8.15 – 8.35 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 8.35 – 9.00 |
| 1. Занятие
 | 9.00 – 9.10 |
| Перерыв | 9.10 – 9.20 |
| Подготовка к прогулке | 9.20 -9.45 |
| Прогулка |  9.45 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду |  11.00 – 11.40 |
| Обед | 11.40 – 12.10 |
| Подготовка ко сну | 12.10 – 12.50 |
| Сон | 12.50 – 15 00 |
| Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры | 15 00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Учебно-игровая деятельность | 15.30 – 15.40 |
| Ежедневное чтение, досуг | 15.40 – 16.00 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 16.00 -16.50 |
| Подготовка к ужину | 16.50 – 17.00 |
| Ужин | 17.00 – 17.20 |
| Подготовка к прогулке | 17.20 – 17.40 |
| Вечерняя прогулка, игровая деятельность | 17.40 -19.00 |
| Уход детей домой | 17.40 -19.00 |

**2 младшая группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя встреча | 7.00 – 8.00 |
| Разминка | 8.00 – 8.10 |
| Подготовка к завтраку | 8.10 -8.20 |
| Завтрак | 8.20 – 8.40 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 8.40 – 9.00 |
| 1. Занятие
 | 9.00 – 9.15 |
| Перерыв | 9.15 – 9.25 |
| 2- Занятие | 9.25 -9.40 |
| Подготовка к прогулке | 9.45 – 10.05 |
| Прогулка | 10.05 – 11.25 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.25 – 11.45 |
| Обед | 11.45 – 12.20 |
| Подготовка ко сну | 12.20 – 13. 00 |
| Сон | 13. 00 – 15.00 |
| Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Учебно-игровая деятельность | 15.30 – 15.45 |
| Ежедневное чтение, досуг | 15.45 -16.00 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 16.00 – 16.45 |
| Подготовка к ужину | 16.45 – 17.00 |
| Ужин | 17.00 – 17.20 |
| Подготовка к прогулке | 17.20 -17.40 |
| Вечерняя прогулка, игровая деятельность, уход детей домой | 17.40 -19.00 |

**Средняя группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя встреча (индивидуальные беседы с детьми, планирование дня жизни группы) | 7.00 – 8.05 |
| Разминка | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку | 8.20 -8.25 |
| Завтрак | 8.25 – 8.45 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.00 |
| 1. Занятие
 | 9.00 – 9.20 |
| Перерыв | 9.20 – 9.30 |
| 2- Занятие | 9.30 -9.50,9.50-10.10 |
| Подготовка к прогулке | 10.10-10.30 |
| Прогулка | 10.30-12.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.00 – 12.20 |
| Обед | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну | 12.50 – 13.20 |
| Сон | 13. 20 – 15.00 |
| Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, подготовка к полднику | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Учебно-игровая деятельность | 15.30 – 15.50 |
| Ежедневное чтение, игра, досуг | 15.50 -16.10 |
| Итоги дня | 16.10 – 16.20 |
| Самостоятельная игровая деятельность | 16.20 – 17.00 |
| Подготовка к ужину | 17.00 – 17.10 |
| Ужин | 17.10 -17.30 |
| Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, уход детей домой | 17.30 -19.00 |

**Старшая группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя встреча (индивидуальные беседы с детьми, совместное планирование дня жизни группы и др.) | 7.00 – 8.05 |
| Разминка | 8.05 – 8.15 |
| Подготовка к завтраку | 8.15 -8.25 |
| Завтрак | 8.25 – 8.45 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.00 |
| 1. Занятие
 | 9.00 – 9.25 |
| Перерыв | 9.25 – 9.35 |
| 2- Занятие | 9.35 -10.00 |
| Перерыв | 10.00 – 10.10 |
| 3 – Занятие | 10.10 – 10.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.35 – 12.20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.20 – 12.30 |
| Обед | 12.30 – 13.00  |
| Подготовка ко сну, сон | 13 00 – 15.00 |
| Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Учебно- игровая деятельность, ежедневное чтение, досуг | 15.30 – 16.30 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 16.30 -16.55 |
| Итоги дня | 16.55 – 17.05 |
| Подготовка к ужину | 17.05 – 17.15 |
| Ужин | 17.15 – 17.35 |
| Подготовка к прогулке | 17.35 -17.50 |
| Вечерняя прогулка, уход детей домой | 17.50 -19.00 |

**Подготовительная к школе группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя встреча (индивидуальные беседы с детьми, совместное планирование дня жизни группы и др.) | 7.00 – 8.00 |
| Свободная самостоятельная деятельность | 8.00 – 8.15 |
| Разминка | 8.15 -8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.55 |
| Подготовка к учебной деятельности | 8.55 – 9.00 |
| 1. Занятие
 | 9.00 – 9.30 |
| Перерыв | 9.30 – 9.40 |
| 2- Занятие | 9.40 -10.10 |
| Перерыв | 10.10 – 10.20 |
| 3- Занятие | 10.20 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.50 – 12.30 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 12.30 – 12.40 |
| Обед | 12.40 – 13. 10 |
| Подготовка ко сну, сон | 13. 10 – 15.00 |
| Постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| «Клубное время» | 15.30 – 16.00 |
| Самостоятельная игровая деятельность | 16.00 -16.35 |
| Ежедневное чтение | 16.35 – 17.00 |
| Итоги дня | 17.00 – 17.10 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.10 – 17.40 |
| Подготовка к прогулке | 17.40 -17.55 |
| Вечерняя прогулка, уход детей домой | 17.55 -19.00 |