**1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

В дошкольном учреждении 10,5 часовой режим пребывания детей (с 08.-00 до 18-30 часов). Режим дня составлен в соответствии с СанПин, от 15.05.2013 № 26 вместе с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013 № 28564 «Требования к организации режима дня и учебных занятий» в соответствии с возрастными психофизиологическим особен­ностям детей.

Режим детского учреждения многовариативен, комфортен и направлен в первую очередь на обеспечение гигиены нервной системы ребенка и высвобождение максимально возможного времени для игр и свободной деятельности детей.

***Основные принципы построения режима дня:***

* режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
*  соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ОО для каждой возрастной группы определен свой режим дня. Отведение времени для нерегламентированной (совместная деятельность воспитателя и ребенка в групповых и индивидуальных формах работы) и регламентированной деятельности (занятия и другие специально организованные формы);
* соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование;
* отведение времени для самостоятельной (нерегламентированной и регламентированной) деятельности ребенка;
* организация режима пребывания детей в детском саду с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде;
* составление режима дня с учетом приоритетных направлений развития детей в группах общеобразовательной ;
* проведение мероприятий по профилактике утомления отдельных воспитанников.
* организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

**1.1 Режим дня МБОУ «Жариковская СОШ » ПМР филиал в с. Нестеровка на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Младшая группа**  **«Солнышко»** | **Разновозрастная группа старшая – подготовительная « Звёздочка»** |  |
| Утренний приём детей. Осмотр. Утренняя зарядка | 8.00 – 8.30 | 8.00 – 8.30 |  |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |  |
| Непосредственная образовательная деятельность | 9.00-9.25 | 9.00 – 10.45 |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка. | 9.35 - 11.20 | 10.50 -12.30 |  |
| Возвращение с прогулки. Интеллектуальная разминка.  (словесные, творческие игры) | 11.20-11.45 | 12.30-12.40 |  |
| Подготовка к обеду. Обед. | 11.45-12.10 | 12.40-13.00 |  |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 12.10-15.00 | 13.00-15.00 |  |
| Постепенный подъём. Закаливающие мероприятия.  Гимнастика после сна. | 15.00-15.20 | 15.00-15.25 |  |
| Полдник. | 15.20-15.35 | 15.25-15.40 |  |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 15.35-16.10 | 15.40-16.30 |  |
| Чтение художественной литературы. | 16.10-16.25 | 16.30-16.45 |  |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 16.25 -17.30 | 16.45-17.30 |  |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 17.30-18.00 | 17.30-18.00 |  |
| Уход детей домой | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 |  |

Ежедневная продолжительность прогулки воспитанников ОО в летний период составляет не менее 4 часов. Прогулки организуются 2 раза в день в соответствие с режимом дня. Во всех группах (кроме 3-го года жизни). В процессе прогулки педагоги организуют деятельность воспитанников в соответствие с планом воспитательно-образовательной работы.

Общая продолжительность сна воспитанников в ДОО составляет 2 – 2,5 часа. При организации дневного сна педагогами используются технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт детей при засыпании. Воспитанников с трудным засыпанием и чутким сном укладывают спать первыми и поднимают последними. Во время сна детей присутствие воспитателя или помощника воспитателя обязательно.

В режиме дня педагогами создаются условия для самостоятельной игровой деятельности воспитанников: сюжетно – ролевых, режиссерских, подвижных игр, конструктивной, театрализованной деятельности и др. Самостоятельная деятельность воспитанников дошкольного возраста в режиме дня составляет не менее 3 часов. Педагогами ОО осуществляется косвенное руководство самостоятельной деятельностью воспитанников.

В режиме дня педагогами организуется совместная деятельность воспитателя с воспитанниками по социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому развитию детей в соответствии с реализуемой программой.

В период с 01.06 по 31.08– образовательная организация работает в летнем режиме , проводит оздоровительной работы.

Организация жизни детей в дни карантинов, во время неблагоприятных погодных условий (морозы, затяжные дожди, и т.п.), в период эпидемии гриппа. При длительных плохих погодных условиях режим детей организуется таким образом, чтобы они имели возможность как можно чаще выходить за пределы своей группы: устраивать театрализованные представления для малышей, смотреть развивающие презентации в группе или музыкальном зале, в полную силу начинает работать «развлекательная программа».

.

Во время эпидемии гриппа соблюдается общий режим для всего образовательного учреждения, прежде всего, сокращается время пребывания детей в помещении, ограничиваются контакты. Вся деятельность по возможности протекает на свежем воздухе. В режиме учтено время для осмотра детей и проведения специальных профилактических мероприятий.

***Двигательный режим.*** Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной ак­тивности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения, посещение бассейна. Таким образом, двигательный режим в ОО включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников.

***Закаливание.*** Особое внимание в режиме дня в ОО отведено закаливанию детского организма и проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

***Закаливание*** - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды и, следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые мы соблюдаем для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов:

а) принцип систематичности применения закаливающих процедур во все сезоны года.

б) принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия.

В детском саду закаливание начинается с воздушных процедур. Дети выполняют воздушно-контрастные перебежки *(корригирующая дорожка, ребристая доска и т.д.),* и комплекс физических упражнений, тем самым приучая организм к перепадам температур, и закаливая организм. Затем следует умывание прохладной водой лица и рук, полоскание рта.

Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факто­ров (воздуха, солнца, воды) осуществляется с учетом дифференцированного подхода к детям, состояния их здоровья, индивидуаль­ных возможностей и местных климатических условий.

**Система закаливающих мероприятий, проводимых в ОО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Возрастная группа** | **Сроки** |
| **1** | Проветривание | с 2 до 7 лет | постоянно |
| **2** | Утренний прием на улице, вечерняя прогулка при уходе детей домой | с 4 до 7 лет | по сезону |
| **3** | Прогулки на свежем воздухе в первую и вторую половину дня | с 3 до 7 лет | по сезону |
| **4** | Ходьба по корригирующим дорожкам | с 3 до 7 лет | постоянно |
| **5** | Сон без маек | с 4 до 7 лет | постоянно |
| **6** | Облегчённая одежда в помещении | с 3 до 7 лет | постоянно |
| **8** | Организация воздушных ванн и босохождения (гимнастика после сна, прогулки в летний период) | с 4 до 7 лет | постоянно |
| **9** | Обширное умывание | с 2 до 7 лет | постоянно |
| **10** | Полоскание полости рта, горла прохладной водой после приема пищи в течение года | с 4 до 6 лет | постоянно |
| **11** | Игры с водой на улице в летний период | с 3 до 7 лет | июнь - август |

***Организация питания в ОО.*** Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В ДО осуществляется сбалансированное, четырехразовое питание в соответствии с возрастными и физиологическими потребностями детей. В меню представлены разнообразные блюда. В ежедневный рацион питания включены овощи и фрукты.

Закупка продуктов питания производится по договорам с поставщиками. Все продукты имеют санитарно-эпидемиологическое заключение. Качество продуктов проверяется завхозом производством. Не допускаются к приему в ОО пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

Готовая пища выдается только после снятия пробы и соответствующей записи. В правильной организации питания детей большое значение имеет создание благоприятной и эмоциональной окружающей обстановке в группе. Группы обеспечены соответствующей посудой, удобными столами. Воспитатели приучают детей к чистоте и опрятности при приеме пищи. Организация питания находится под постоянным контролем у администрации ОО.