

## Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий в МБДОУ д/с № 83

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию

### Примерный режим дня (теплый период года)

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Разновозрастная группа
Прием, осмотр, термометрия, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	6.00-7.55	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.20	6.00-8.30	6.00 -8.10
Утренняя гимнастика	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00-8.10	8.20-8.30	8.30 - 8.40	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30	8.10-8.40	8.10-8.40	8.30-8.50	8.40-8.55	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовкак образовательной деятельности	8.30-8.50	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность	8.50-9.20 (по подгруппам)	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30	9.00-9.25
Перерыв в образовательной деятельности (физкультминутки, гимнастика для глаз)	9.00-9.10 9.20-9.30 9.40-9.50	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40	9.25-9.35
Игры, самостоятельная деятельность детей						9.35-9.50
Образовательная деятельность	9.30-10.00 (по подгруппам)	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10	9.50-10.15
Двигательная активность: подвижные игры	10.00-10.10	9.40-9.55	9.50-10.10		10.10-10.35	
Второй завтрак	10.10-10.20	9.55-10.05	10.10-10.20	10.00-10.10	10.35-10.40	10.15-10.25
Игры, самостоятельная деятельность				10.10-10.15		10.25-10.35
Образовательная деятельность				10.15-10.40	10.40-11.10	
Двигательная активность: подвижные игры				10.40.11.05		10.35-10.50
Прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.20-11.30	10.05-11.55	10.20-12.00	11.05-12.25	11.10-12.35	10.50-12.15
Возвращение с прогулки	11.30-11.50	11.55-12.10	12.00-12.15	12.25-12.40	12.35-12.45	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	12.10-12.40	12.15-12.50	12.40-13.10	12.45-13.15	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная детская деятельность	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.50

Чтение художественной литературы, совместная и самостоятельная деятельность, конструктивно-модельная деятельность, игры)	16.00-16.20	15.50-16.20	15.50-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность	16.20-18.00	16.20-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00

### Примерный режим дня в МБДОУ д/с № 83 в холодный период

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Разновозрастная группа
Прием, осмотр, термометрия, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	6.00-7.55	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.20	6.00-8.30	6.00 -8.10
Утренняя гимнастика	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00-8.10	8.20-8.30	8.30 - 8.40	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30	8.10-8.40	8.10-8.40	8.30-8.50	8.40-8.55	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовк образовательной деятельности	8.30-8.50	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность	8.50-9.20 (по подгруппам)	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30	9.00-9.25
Перерыв в образовательной деятельности (физкультминутки, гимнастика для глаз)	9.00-9.10 9.20-9.30 9.40-9.50	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40	9.25-9.35
Игры, самостоятельная деятельность детей						9.35-9.50
Образовательная деятельность	9.30-10.00 (по подгруппам)	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10	9.50-10.15
Двигательная активность: подвижные игры	10.00-10.10	9.40-9.55	9.50-10.10		10.10-10.35	
Второй завтрак	10.10-10.20	9.55-10.05	10.10-10.20	10.00-10.10	10.35-10.40	10.15-10.25
Игры, самостоятельная деятельность				10.10-10.15		10.25-10.35
Образовательная деятельность				10.15-10.40	10.40-11.10	
Двигательная активность: подвижные игры				10.40.11.05		10.35-10.50
Прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.20-11.30	10.05-11.55	10.20-12.00	11.05-12.25	11.10-12.35	10.50-12.15
Возвращение с прогулки	11.30-11.50	11.55-12.10	12.00-12.15	12.25-12.40	12.35-12.45	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	12.10-12.40	12.15-12.50	12.40-13.10	12.45-13.15	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, самостоятельная детская деятельность	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.50
Чтение художественной литературы, совместная и самостоятельная деятельность, конструктивно-модельная деятельность, игры)	16.00-16.20	15.50-16.20	15.50-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.50-16.10

Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность	16.20-18.00	16.20-18.00	16.10- 18.00	16.10- 18.00	16.10-18.00	16.10- 18.00
--	-------------	-------------	-----------------	-----------------	-------------	-----------------

Расписание образовательной деятельности составлено для каждой возрастной группы, в которой:

- Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности

для детей от 2 до 3-х лет составляет 10 минут,

для детей от 3 до 4-х лет - 15 минут,

для детей от 4-х до 5-ти лет - 20 минут,

для детей от 5 до 6-ти лет - 25 минут,

для детей от 6-ти до 7-ми лет - 30 минут.

- Максимальный допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

для детей от 2 до 3-х лет составляет 20 минут,

для детей от 3 до 4-х лет - 30 минут,

для детей от 4-х до 5-ти лет - 40 минут,

для детей от 5 до 6-ти лет - 50 или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна,

для детей от 6-ти до 7-ми лет - 90 минут.

Организованная образовательная деятельность осуществляется:

- В середине времени организованной образовательной деятельности статистического характера проводятся физкультурные минутки.

- Перерывы между периодами непрерывной организованной образовательной деятельности составляют 10 минут.

- Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения, организовывается в первой половине дня.

- Для профилактики утомления детей проводятся занятия физической культурой и музыки.

