

## Консультация для родителей

### Тема «Организация режима пребывания детей в ДОУ»

Включает:

**Прием пищи** определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, обед и полдник). Питание детей организуется в помещении групповой ячейки.

**Ежедневная прогулка детей**, её продолжительность составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

**Ежедневное чтение.** В режиме дня выделяется постоянное время ежедневного чтения детям. Читаются не только художественная литература, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие - у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

**Дневной сон.** Общая продолжительность дневного сна отводится 2,0 - 2,5. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры.

**Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет** (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

**Каникулы.** В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время

которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность не проводят. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок.

**Общественно полезный труд** детей старшей и подготовительной групп. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не превышает 20 минут в день.

**Разные формы двигательной активности:** утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.

#### Примерный режим пребывания детей в ДОУ

| Режимные моменты   | 1 младшая группа             | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготов. группа |
|--|------------------------------|------------------|----------------|----------------|------------------|
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.00–7.55                    | 7.00–8.00        | 7.00–8.15      | 7.00–8.15      | 7.00–8.20        |
| Организованные формы оздоровительной деятельности                        | 7.55–8.05                    | 8.00–8.20        | 8.15–8.25      | 8.15–8.30      | 8.20–8.30        |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.05–8.30                    | 8.15–8.45        | 8.25–8.50      | 8.30–8.50      | 8.30–8.50        |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                 | 8.30–8.40                    | 8.45–9.00        | 8.50–9.00      | 8.50–9.00      | 8.50–9.00        |
| Организованная детская деятельность, занятия со специалистами            | 8.40–9.10<br>(по подгруппам) | 9.00–10.00       | 9.00–10.00     | 9.00–10.30     | 9.00–11.00       |
| Второй завтрак (рекомендуемый)   | 9.10–9.20                    | 10.00–10.10      | 10.00–10.10    | 10.00–10.10    | 10.10–10.10      |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 9.20–11.30                   | 10.10–12.05      | 10.10–12.10    | 10.40–12.30    | 11.00–12.40      |
| Возвращение с  | 11.30–11.55                  | 12.05–12.20      | 12.10–12.20    | 12.30–12.40    | 12.40–12.50      |

|  |             |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| прогулки,<br>самостоятельная<br>деятельность   |             |             |             |             |             |
| Подготовка к<br>обеду, обед  | 11.55–12.30 | 12.20–12.50 | 12.20–13.00 | 12.40–13.10 | 12.50–13.15 |
| Подготовка ко сну,<br>дневной сон  | 12.30–15.00 | 12.50–15.00 | 13.00–15.00 | 13.10–15.00 | 13.15–15.00 |
| Постепенный<br>подъем,<br>самостоятельная<br>деятельность  | 15.00–15.15 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 | 15.00–15.20 |
| Полдник  | 15.15–15.25 | 15.20–15.30 | 15.20–15.30 | 15.20–15.30 | 15.20–15.30 |
| Организованная<br>образовательная<br>деятельность, игры,<br>самостоятельная и<br>детская<br>деятельность | 15.25–16.55 | 15.30–17.05 | 15.30–17.15 | 15.30–17.20 | 15.30–17.25 |
| Подготовка к<br>ужину, ужин  | 16.55–17.30 | 17.05–17.30 | 17.15–17.40 | 17.20–17.40 | 17.20–17.40 |
| Подготовка к<br>прогулке, прогулка,<br>уход домой  | 17.30–19.00 | 17.30–19.00 | 17.40–19.00 | 17.40–19.00 | 17.40–19.00 |

В теплый период вносятся изменения в режим пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении: прием детей, утренняя разминка производится на свежем воздухе. Организованные занятия, совместная и самостоятельная работа с детьми переносится на прогулку.