

## РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья.

### Обязательные элементы режима дня дошкольников



- Режим питания (кратность приемов пищи и интервалы между отдельными приемами)
- Дневной и ночной сон и его продолжительность
- Время пребывания на свежем воздухе в течение дня
- Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома
- Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха
- Свободное время, возможность обеспечить достаточный объем двигательной активности, занятия по интересам.

**Питаться** здоровые дети должны 4-5 раз в сутки с интервалом 3,5-4 часа



### Продолжительность сна и бодрствования у детей ясельного и дошкольного возраста



Возраст (годы)	Продолжительность сна, ч		
	Общий суточный	Ночной	Дневной
1,5-2	13-12,5	10-11	3-2,5
2-3	12,5-12	10-11	2,5-2
3-5	12-12,5	10-10,5	2
5-7	11,5	10	1,5



**Суточная норма двигательной активности** детей дошкольного возраста должна составлять не менее 50% периода бодрствования:

- в 3-4 года – 6-6,5 ч в сутки;
- в 4-5 лет – 6-6,5 ч в сутки;
- в 5-6 лет – 5,5-6 ч в сутки;
- в 6-7 лет – 5-6 ч в сутки.

**Потребность в двигательной активности** детей должна удовлетворяться во время занятий физической культурой, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (физкультурные праздники; физкультурный досуг; Дни здоровья), мероприятий распорядка дня (утренняя гимнастика; физкультминутки на занятиях); во время перерыва между занятиями; подвижных игр и физических упражнений во время прогулок; в самостоятельной двигательной деятельности.



**Продолжительность прогулок на свежем воздухе** у дошкольников должна составлять не менее 3ч 20мин – 4ч в зависимости от режима работы учреждения дошкольного образования (в первую и вторую половину дня). В выходные дни продолжительность пребывания детей на открытом воздухе увеличивается на 1,5-2 ч (занятия по интересам, экскурсии, походы и другое.).

### **Требования к организации образовательного процесса**



1. Продолжительность и количество занятий должны учитывать возрастные физиологические возможности центральной нервной системы.

Дети способны сохранять активное внимание:

- в 3-4 года – в течение 5-10 мин;
- в 4-5 лет – в течение 10-15 мин;
- в 5-7 лет – в течение 15 мин.

### Продолжительность и количество занятий для дошкольников

Наименование группы	Возраст, годы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Длительность занятий, мин
Младшая	3-4	12	10-15
Средняя	4-5	15	20-25
Старшая	5-6	15	20-25
Подготовительная	6-7	15	25-30

2. Обязательные занятия должны проводиться в первую половину дня.
3. При первых признаках утомления во время занятий должны проводиться физкультурные минутки - не менее 1,5-2 мин.
4. Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10-12 мин.
5. Во время перерывов должны проводиться подвижные игры умеренной интенсивности.

### Примерный распорядок дня

воспитанников учреждений дошкольного образования с 12-часовым пребыванием в возрасте 4-5 лет

Время	Виды деятельности
7.00-8.40	Прием воспитанников. Индивидуальная деятельность. Игры. Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры.
8.40 - 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак.
9.00 - 10.10	Специально организованная деятельность:
9.00 - 9.25	первое занятие;
9.25 - 9.45	перерыв, подготовка к следующему занятию;
9.45 - 10.10	второе занятие.
10.10 - 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе. Подвижные игры. Закаливающие мероприятия.
12.00 - 12.20	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.
12.20 - 12.55	Обед.
12.55 - 15.00	Подготовка к дневному сну. Дневной сон.
15.00 - 15.35	Постепенный подъем. Воздушные ванны. Водные процедуры. Физические упражнения.
15.35 - 15.50	Полдник.
15.50 - 16.30	Занятия, трудовая деятельность, чтение, беседы, настольные игры, активный досуг.
16.30 - 17.55	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.55 - 18.15	Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину.
18.15 - 18.35	Ужин.
18.35-19.00	Индивидуальная деятельность. Игры. Уход домой

*Подготовила доцент кафедры гигиены детей и подростков Солтан М.М.*