

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол 1 от 01.09.2023 года.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 150
от 01.09.2023 года

С. А. Коблов



Режим и распорядок дня воспитанников Детского сада

Режим дня в дошкольных группах рассчитан на 9-часовое пребывание детей в Детском саду и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы Детского сада, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня в Детском саду является гибким, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до семи лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников

| Показатели организации режима дня | | |
|---|--------------------|---------------|
| Продолжительность ночного сна не менее | 1-3 года | 12 часов |
| | 4-7 лет | 11 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 1-3 года | 3 часа |
| | 4-7 лет | 2,5 часа |
| Продолжительность прогулок, не менее | для детей до 7 лет | 3 часа в день |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее | все возрасты | 1 час в день |
| Утренний подъем, не ранее | все возрасты | 7 ч 00 минут |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | до 7 лет | 10 минут |

Режим дня в холодный период года

| Содержание режимных мероприятий | II разновозрастная группа | I разновозрастная группа |
|---|--|----------------------------|
| | 4–7 лет | 1,5–4 года |
| Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры | 07:30–08:00 | 07:30–08:00 |
| Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста) | 08:00–8.10 | 08:00–8.10 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание | 08:10–08:20 | 08:10–08:20 |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 1 (завтрак) | 08:20–08:40 | 08:20–08:45 |
| Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время) | 08:40–08:50 | 08:45–09:00 |
| Организованная образовательная деятельность (младший возраст подключается к старшему возрасту с разницей в 5 минут) | 08:50–10:40 | 09:05–10:00 |
| Занятие № 1 | 08:50–09:20 08:55–09:20 09:00 -09:20 | 09:05–09:20 09:10–09:20 |
| Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности | 09:20–09:30 | 09:20–09:30 |
| Занятие № 2 | 09:30–10:00 09:35–10:00 09:40–10:00 | 09:30–09:45 09:35–09:45 |
| Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности | 10:00–10:10 | – |
| Занятие № 3 (если не предусмотрено во вторую половину дня) | 10:10–10:40 10.15–10:40 10:20–10:40 | – |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 2 (второй завтрак) | 10:40–10:50 | 09:45–10:10 |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке | 10:50–11:00 | 10:10–10:30 |
| Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры) | 11:00–12:10 | 10:30– 11:30 |
| в том числе игры средней и высокой подвижности | 30 мин | 20-30 мин |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание | 12:10–12:30 | 11:30–11:50 |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед) | 12:30–12:50 | 11:50–12:20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12:50–15:20 | 12:20–15:20 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика | 15:20–15:40 | 15:20–15:40 |
| в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА | 10 мин | 5 мин |
| Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (полдник) | 15:40–16:00 | 15:40–16:00 |

| Содержание режимных мероприятий | II разновозрастная группа | I разновозрастная группа |
|---|---|--------------------------|
| | 4–7 лет | 1,5–4 года |
| Организованная образовательная деятельность | 16:00–16:30 | Не предусмотрено |
| Занятие № 3 (если предусмотрено во вторую половину дня) | 16:00–16:30 16:05–16:30 16:10–16:30 | – |
| Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время) | 16:30–16:50 | 16:00–16:40 |
| Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках городской программы дошкольного образования | 16:50–17:20 | 16:40–17:10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры) | 17:20–18:00 | 17:10–18:00 |
| в том числе, игры средней и высокой подвижности | 20 мин | 20 мин |
| Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей) | До 18:00 | До 18:00 |

Режим дня теплый период года

| № | Режимные процессы | Младшая группа 2-4 года | Старшая группа 5-7 лет |
|----|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Прием детей (при хороших погодных условиях) на свежем воздухе, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры, совместная и самостоятельная деятельность (свободное время), общение, игры, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа, беседы, чтение художественной литературы | 7.30-8.00 | 7.00-8.30 |
| 2 | Утренняя гимнастика на прогулке, в группе (при плохих погодных условиях) | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 |
| 3 | Гигиенические процедуры, самообслуживание | 8.10-8.30 | 8.10-8.30 |
| 4 | Завтрак | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| 5 | Совместная деятельность, развивающие и творческие игры, события, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность. Досуг, занимательное дело, проект. | 8.50-10.00 | 8.50-10.00 |
| 6 | Второй завтрак | 10.00 | 10.00 |
| 7 | Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке | 10.00-10.15 | 10.00-10.10 |
| 8 | Прогулка (наблюдения, спортивные и подвижные игры, трудовая деятельность, события, праздники, экскурсии) в том числе игры средней и высокой подвижности | 10.15-11.10 20-30 мин | 10.10-12.20 30 минут |
| 9 | Возвращение с прогулки, развитие культурно-гигиенических навыков, беседы, подготовка к обеду, | 11.10-11.30 | 12.00-12.30 |
| 10 | Обед | 11.30-11.50 | 12.30-12.50 |
| 11 | Подготовка ко сну, сон | 11.50-15.00 | 12.50-15.20 |
| 12 | Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия) | 15.00-15.30 | 15.20-15.40 |
| 13 | Полдник | 15.30-15.50 | 15.40-16.00 |

| | | | |
|----|---|-------------|-------------|
| 14 | Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке | 15.50-16.10 | 16.00-16.20 |
| 15 | Прогулка (наблюдения, спортивные и подвижные игры, трудовая деятельность, события, праздники, экскурсии, развивающие и творческие игры, события, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, двигательная активность). Досуг, занимательное дело, игра. Уход детей домой. | 16.10-18.00 | 16.20-18.00 |