

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 3

Принято:
Педагогическим Советом
МБДОУ Детский сад № 3
Протокол № _1_ от 31.08.2023г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 3
_____ О.Ю. Рязанова
Приказ № __78__ от 31.08.2023г.

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Соответствует п.35 ФОП ДО

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т.д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32 (далее – СанПиН по питанию).

Режим дня первой группы раннего возраста (1,5-2 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.

Сезон года: теплый

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей, осмотр Двигательная активность/игры	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	8.45-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	9.00-11.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.15-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.20-15.30
Театрализованная деятельность Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30- 16.00
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.30-18.00

Режим дня первой группы раннего возраста (1,5-2 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: холодный

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей - осмотр Двигательная активность/игры	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.45 - 9.00
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	11.30-11.45
Подготовка к обеду, дежурство, обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.15-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.15-15.30
Организованная образовательная деятельность/театрализованная деятельность / час валеологии	15.30- 15.40 15.50-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.10
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.40-18.00

Режим дня второй младшей группы (3-4 года)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: холодный

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей, осмотр Двигательная активность/игры	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.45 - 9.00
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00 -9.15 9.25-9.40
Второй завтрак	9.50 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.20-11.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	11.45-12.00
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.10-15.30
<u>Театрализованная деятельность,</u> игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей	15.30--16.15
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.15-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.45-18.00

Режим дня второй младшей группы (3-4 года)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: теплый

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей, осмотр Двигательная активность/игры	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей,	8.45-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	9.00-11.45
Второй завтрак	10.15-10.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	11.45-12.00
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.30-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.20-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей <u>театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками</u>	15.30-16.15
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.15-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.45-18.00

Режим дня средней группы (4-5 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: холодный

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми/ самостоятельная деятельность детей	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.45 - 9.00
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00 - 9.20 9.30-9.55
Второй завтрак	9.55-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.25- 12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	12.10- 12.20
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.20- 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.50- 15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.20- 15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30- 16.00
Игры, досуги, общение и деятельность по интересам	16.00- 16.15
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.15- 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.45- 18.00

Режим дня средней группы (4-5 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: теплый

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми/ самостоятельная деятельность детей	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	9.00- 12.10
Второй завтрак	10.15- 10.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	12.10- 12.15
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.15- 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.45- 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.30- 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей театрализованная деятельность /час валеологии	15.40- 16.20
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.20- 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.50- 18.00

Режим дня старшей группы (5-6 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: холодный

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми/ самостоятельная деятельность детей	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.45 - 9.00
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00 - 9.25 9.35-10.00
Второй завтрак	10.00- 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.30- 12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	12.15- 12.20
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.20- 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	12.50- 15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.20- 15.30
Организованная образовательная деятельность/ театрализованная деятельность /час валеологии	15.30- 16.00
Игры, досуги, общение и деятельность по интересам	16.00- 16.15
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.15- 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.45- 18.00

Режим дня старшей группы (5-6 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: теплый

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей - Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми/ самостоятельная деятельность детей	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Пальчиковые игры, артикуляционная зарядка	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	9.00- 12.15
Второй завтрак	10.30- 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	12.15- 12.20
Чтение художественной литературы/минутки безопасности	12.20- 12.30
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.30- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	13.00- 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.30- 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей/ досуги, общение и деятельность по интересам	15.40- 16.20
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.20- 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.50- 18.00

Режим дня подготовительной группы (6-7 лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов.
Сезон года: холодный

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей самостоятельная деятельность детей, игры; Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковая гимнастика, артикуляционная зарядка	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.15-8.45
Свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00-9.30 9.40-10.10
Второй завтрак	10.10-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.40-12.30
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	13.00- 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.30- 15.40
театрализованная деятельность / час валеологии	15.40- 16.10
Игры, общение и деятельность по интересам	16.10- 16.20
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.20- 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.50- 18.00

Режим дня подготовительной группы (6-7лет)
Длительность пребывания детей в группе: 10, 5 часов. Сезон года: теплый

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ
Прием детей самостоятельная деятельность детей, игры; Взаимодействие с родителями. Индивидуальная работа с детьми	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Пальчиковая гимнастика, артикуляционная зарядка	8.10-8.20
Свободное общение детей, подготовка к занятиям	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам)	9.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры «Умывайся не ленись – чистым за обед садись!»	12.20-12.30
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон «Это время тишины – все мы крепко спать должны!»	13.00-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры «Это время для здоровья – закаляйся детвора!»	15.30-15.40
Свободное общение детей /театрализованная деятельность Игры, общение и деятельность по интересам	15.40-16.25
Подготовка к ужину, дежурство, ужин	16.25-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.55- 18.00