

Утверждаю
Заведующая МБДОУ детский сад
общеразвивающего вида
_____ Куфарова Л.С.
Приказ № 70-од от 01.09.2023 года

Режим дня

МБДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития детей. на 2023-2024 учебный год.

Режим дня разработан в соответствии:

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня гибкий, однако, неизменным остается время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

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).

Режим дня на холодный период по возрастным группам
2-я группа раннего возраста (1,5-2 года)

Содержание	Время
Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика.	07.00- 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	08.30-09.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	09.00-09.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	09.30-09.40. 09.50-10.00
Второй завтрак.	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.20
Подготовка к обеду, обед.	11.20 -12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём.	12.00-15.00
Полдник	15.00-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-16.10. 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой.	16.30- 17.30

Первая младшая группа(2-3 года)

Содержание	Время
Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00- 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	09.00-09.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	09.30-09.40. 09.50-10.00
Второй завтрак	10.00.-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.10-11.30
Подготовка к обеду, обед.	11.30 -12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры.	12.00-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность	15-30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10. 16.20-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход домой.	16.00-17.30

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года 2 младшая группа	4—5 лет Средняя группа	5—6 лет Старшая группа	6—7 лет Подготовительна я школе группа
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30	07.00-08.30	07.00-08.30	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Игры, подготовка к занятиям	09.00-09.20	09.00-09.15	09.00-09.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	09.20.-10.00 (9.20. -9.35. 9.45.-10.00)	09.15-10.05 (9.15.-9.35. 9.45-10.05)	09.15-10.15 (9.15-9.40. 9.50.-10.15)	09.00-10.50 (9.00-9.30. 9.40-10.10 10.20-10.50)
Второй завтрак	10.00-10.10.	10.05-10.15	10.15-10.25	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10–12.00	10.15–12.00	10.25-12.00	11.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Занятия (при необходимости)	-	-	15.30-15.55	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.55-16.20	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.00-18.30	16.00-18.30	16.20-18.30	16.00-18.30

Режим дня на тёплый период года

Содержание	2-3 года первая младшая группа	3-4 года вторая младшая группа	4-5 лет средняя группа	5-6 лет старшая группа	6-7 лет подготовительна я к школе группа
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	07.00 – 08.30.	07.00 – 08.30	07.00 – 08.30	07.00 – 08.30	07.00 – 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Игры, самостоятельная деятельность	09.00-09.30	09.00-09.20	09.00-09.15	09.00-09.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	09.30-11.30	09.20-11.50	09.15-12.00	09.15-12.10	09.00-12.20
Второй завтрак	10.30	10.30	10.30	10.30	10.30
Подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей ,закаливающие процедуры	12.00-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Игры ,самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15	15.30-16.15
Подготовка к прогулке прогулка, самостоятельная деятельность , уход детей домой.	16.00.-17.30	16.15.-17.30	16.15.-17.30	16.15.-17.30	16.15-17.30

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Модель двигательного режима по группам раннего возраста

Виды двигательной деятельности	2 группа раннего возраста	Первая младшая группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин.	Ежедневно до 10 мин.
Физкультминутка (имитационные упражнения)	ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), 2 мин	ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), 2 мин.
Организованная игровая двигательная деятельность (подвижные игры)	ежедневно, 10 мин	ежедневно, 10-15 мин
Динамическая гимнастика	ежедневно после дневного сна, 3 мин	ежедневно после дневного сна, 3-5 мин
Дыхательная гимнастика	ежедневно, 1-2 упражнения одновременно	ежедневно, 1-2 упражнения одновременно
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	3 раза в неделю после дневного сна в течение 2 мин	3 раза в неделю после дневного сна в течение 3 мин
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	ежедневно 5 мин., <i>утром и вечером на прогулке</i>	ежедневно 5-8 мин., <i>утром и вечером на прогулке</i>
Динамическая пауза	во время занятий, 2 мин., по мере утомляемости детей.	во время занятий, 2 мин., по мере утомляемости детей.
Игры с движениями и словами	ежедневно, <i>утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке, 5 мин.</i>	ежедневно, <i>утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке, 5-8 мин</i>
Гимнастика пальчиковая	ежедневно	ежедневно
Занятие физической культурой	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 10 мин.
Музыкальное занятие (с элементами хореографии)	2 раза в неделю, 10 мин	2 раза в неделю 10 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей
Физкультурный, спортивный досуг	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10-15 мин.
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Модель двигательного режима по дошкольным группам

Виды двигательной деятельности	Вторая Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультминутки	2-3 мин. (в занятии)	2-3 мин.(в занятии)	2-3 мин. (в занятии)	2-3 мин.(в занятии)
Занятия по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин.	3 раза в неделю по 30 мин.
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
Закаливающие процедуры, Дыхательная гимнастика.	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	1 раз в год по 10-15 мин.	1 раз в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Дни Здоровья	1 раз в квартал			

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.