

Принято
педагогическим советом
протокол №1 от 30.08.2023 г.



Режим дня
МБДОУ «Детский сад №6 «Пчёлка»
г. Нового Оскола Белгородской области»
на 2023 - 2024 учебный год

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

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ 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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучаем детей выполнять режим дня с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делаем это постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен гибкий, однако неизменными остаются 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 ребёнка в течение дня, обеспечение сочетания 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.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращаем. При осуществлении режимных моментов учитываем также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ скорректирован режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

***Режим дня в первой младшей группе
(холодный период года)***

Утренний прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, развивающие образовательные ситуации на игровой основе	9.00-10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Развивающие образовательные ситуации на игровой основе	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность детей по интересам	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-18.25
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	18.25-19.00

***Режим дня в первой младшей группе
(теплый период года)***

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и	9.00-11.30

солнечные ванны), самостоятельная деятельность Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30- 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00- 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность детей	15.30-15.50
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Образовательная деятельность (игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны) Самостоятельная деятельность	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**Режим дня во второй младшей группе
(холодный период года)**

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры	15.30-16.50
образовательные ситуации на игровой основе (понедельник)	15.40-15.55
Подготовка к полднику, полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-18.20
Возвращение с прогулки, игры, работа с родителями, уход детей домой	18.25-19.00

**Режим дня во второй младшей группе
(теплый период года)**

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки.	9.20-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры,	12.30- 15.30

гимнастика после сна	
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-19.00
Уход домой	19.00

***Режим дня в средней группе
(холодный период года)***

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.05
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.05-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры	15.30-16.40
образовательные ситуации на игровой основе (пятница)	15.50-16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.40-18.20
Возвращение с прогулки, игры, работа с родителями, уход детей домой	18.25-19.00

***Режим дня в средней группе
(теплый период года)***

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки.	9.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-19.00

Уход домой	19.00
------------	-------

**Режим дня в старшей группе
(холодный период года)**

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры образовательные ситуации на игровой основе (вторник, четверг)	15.30-16.20
Подготовка к полднику, полдник	16.20-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-18.20
Возвращение с прогулки, игры, работа с родителями, уход детей домой	18.25-19.00

**Режим дня в старшей группе
(теплый период года)**

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки.	9.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**Режим дня в старшей группе компенсирующей направленности
(холодный период года)**

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00

Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.15
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры	15.30-16.20
образовательные ситуации на игровой основе (понедельник, вторник, среда)	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.20-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-17.30

***Режим дня в старшей группе компенсирующей направленности
(теплый период года)***

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.15
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки.	9.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-17.30

***Режим дня в подготовительной группе
(холодный период года)***

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.50
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры	15.30-16.30

образовательные ситуации на игровой основе (четверг)	16.00-16.30
Подготовка к полднику, полдник	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-18.20
Возвращение с прогулки, игры, работа с родителями, уход детей домой	18.25-19.00

**Режим дня в подготовительной группе детского сада
(теплый период года)**

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки.	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**Режим дня в подготовительной группе компенсирующей направленности
(холодный период года)**

Утренний прием на свежем воздухе, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям, организованная образовательная деятельность	9.00-10.50
Второй завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, возвращение с прогулки	10.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00-15.30
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности, игры	15.30-16.30
образовательные ситуации на игровой основе (среда)	16.00-16.30
Подготовка к полднику, полдник	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.50-17.30

**Режим дня в подготовительной группе компенсирующей направленности
(теплый период года)**

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность. Музыкально-ритмическая гимнастика (на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны). Возвращение с прогулки. Второй завтрак	9.00-12.00 10.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Игры, наблюдения, воздушные солнечные ванны Самостоятельная деятельность	16.30-17.30

Режим дня ГКП
Холодный период года
(вторник, четверг)

Время	Режимные моменты	Затраченное время
11.45-12.15	Прием детей на улице, игровая деятельность на прогулке	30 минут
12.15-12.35	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20 минут
12.35-12.45	Совместная образовательная деятельность с детьми	10 минут
12.45-12.55	Самостоятельная деятельность детей	10 минут
12.55-13.05	Совместная образовательная деятельность с детьми	10 минут
13.05-14.00	Игровая деятельность (педагог-психолог, воспитатель) Беседы с родителями, индивидуальное консультирование	55 минут
14.00-14.45	Прогулка (совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей, общение по интересам, наблюдения, подвижные игры)	45 минут

Режим дня
группа кратковременного пребывания
Тёплый период года
(вторник, четверг)

Прием, осмотр, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.55
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Непосредственно образовательная деятельность (физкультурно-оздоровительная, художественное творчество, игры, наблюдения, музыка, воздушные и солнечные ванны), самостоятельная деятельность	9.55 - 12.15
Уход домой	12.15 - 12.30