

Режим дня для воспитанников МБДОУ детский сад «Колосок»

Режим дня рассчитан на 12 -часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

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. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка 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.

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

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать 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.

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

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 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 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.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

Холодный период года

Время		Режимные моменты
1 год-1,5 года	1,5 лет–2 года	
7.00-8.30	7.00-8.30	Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.30-9.00	8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30	9.00-9.30	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
9.30-12.00	-	Подготовка ко сну, первый сон
12.00-12.30	-	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
-	9.30-9.40 9.50-10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
Увеличивается калорийность основного завтрака	10.30-11.00	Второй завтрак
-	10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
12.30-13.00	11.30-12.30	Подготовка к обеду, обед
13.00-14.30	-	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
13.00-13.10 13.20-13.30	-	Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)
13.50-14.00 14.10-14.20	-	Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)
14.30-16.00	-	Подготовка ко сну, второй сон
-	12.30-15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем
16.00-16.30	-	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник
-	15.30-16.00	Полдник
-	16.00-17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
-	16.00-16.10 16.20-16.30	Занятия в игровой форме по подгруппам
16.30-18.30	17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
18.30	18.30	Подготовка к ужину, ужин
19.00	19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

Тёплый период года

Время		Режимные моменты
1 год-1,5 года	1,5 лет–2 года	
7.00-8.30	7.00-8.30	Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.30-9.00	8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	9.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.
-	9.30-9.40 9.50-10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
Увеличивается калорийность основного завтрака	10.30-11.00	Второй завтрак
10.00-12.30	-	Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
12.30-13.00	12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
13.00-14.30	-	Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
13.20-13.30 13.30-13.40	-	Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)
13.50-14.00 14.00-14.10	-	Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)
14.30-15.00	-	Возвращение с прогулки, водные процедуры
-	15.00-16.30	Подготовка ко сну, сон
16.30-17.00	15.30-16.00	Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник
-	16.20-16.30 16.40-16.50	Занятия в игровой форме по подгруппам
17.00-18.20	16.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка
18.20-18.30	-	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.30	18.30	Ужин
19.00	19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30	Игры, подготовка к занятиям
9.30-9.40 9.50-10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
10.30-11.00	Второй завтрак
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.00-16.10 16.10-16.20	Занятия в игровой форме по подгруппам
16.30-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
18.00-18.30	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.30-19.00	Ужин
19.00	Уход детей домой

Тёплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30	Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку
9.30-11.30 9.40-09.50 9.50-10.00	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам
10.30-11.00	Второй завтрак
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-18.00 16.20-16.30 16.30-16.40	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам
18.00-18.30	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.30-19.00	Ужин
19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 3-х до 4-х лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.20-10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.00-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Тёплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.20	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-11.00	Второй завтрак
9.20-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 4-х до 5 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, подготовка к занятиям
9.15-10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.05-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Тёплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-11.00	Второй завтрак
9.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 5 до 6 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, подготовка к занятиям
9.15-10.15	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-16.25	Занятия (при необходимости)
16.25-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Тёплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-11.00	Второй завтрак
9.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Режим дня в группе детей от 6 до 7 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, подготовка к занятиям
9.15-10.15	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-16.25	Занятия (при необходимости)
16.25-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой

Тёплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-11.00	Второй завтрак
9.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей
18.30	Ужин
19.00	Уход детей домой