Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аленка»

«Согласовано»
Педагогическим советом № 1
«Аленка»
от « 07 » декабря **2023 г.**

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с

_____ / О.В. Ульянова /
от « __» _____2023 г.

«Согласовано»
Советом родителей
МБДОУ детский сад «Аленка»
(протокол от 30.11.2023г.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 789126F0632B5F3858CCC8587D91F497
Владелец: Ульянова Ольга Васильевна
Действителен: с 10.01.2024 до 04.04.2025

РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

Режим пребывания детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Аленка» общеразвивающего вида - 11 часов (с 7.30 до 18.30).

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: теплому и холодному периодам года. В период летней оздоровительной компании в ДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня, соответствующего возрастным психофизиологическим потребностям ребенка. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. При построении режима дня руководствуемся основным принципом - принципом соответствия возрастным психофизическим особенностям детей.

Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Организация жизни детей в холодный период года

РЕЖИМ ДНЯ

2 группа раннего возраста (2 - 3 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.10
Перерыв	9.10-9.20
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	9.20-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	**10.50- 11.50**
Подготовка к обеду.	11.50 -12.00
Обед	**12.00 -12.20**
Дневной сон	**12.20 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 – 15.45**
Организованная образовательная деятельность	15.45 – 15.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.55 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	**16.20 - 18.20**
Возвращение с прогулки. Игры, уход домой	18.20 -18.30

РЕЖИМ ДНЯ

младшая группа (3 - 4 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	**9.00-9.15**
Перерыв	9.15-9.25
Организованная образовательная деятельность	**9.25 – 9.40**
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	9.40-10.20
Второй завтрак	**10.20-10.30**
Подготовка к прогулке.	10.30-10.40
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	**10.40 - 11.50**
Подготовка к обеду.	11.50 -12.00
Обед	**12.00 -12.20**
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.20 –12.30
Дневной сон	**12.20 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16. 20
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная	**16.20 - 18.10**

активность детей)	
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.10 -18.30

РЕЖИМ ДНЯ

средняя группа (4-5 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.20
Перерыв	9.20-9.30
Организованная образовательная деятельность	9.30 – 9.50
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	9.50-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	**10.50- 12.10**
Подготовка к обеду.	12.10 -12.20
Обед	12.20 -12.40
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.40 –12.50
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	**16.20 - 18.00**
Возвращение с прогулки, игры	18.00 -18.15
Игры, уход домой	18.15- 18.30

РЕЖИМ ДНЯ

старшая группа (5-6 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.25
Перерыв	9.25-9.35
Организованная образовательная деятельность	9.35 – 10.00
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность	10.00-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка, двигательная активность детей.	**10.50- 12.20**
Подготовка к обеду.	12.20 -12.30
Обед	**12.30 -12.50**
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.50 –12.50
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Организованная образовательная деятельность	15.45- 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20

Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	**16.20 - 18.00**
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	18.00 -18.25
Игры, уход домой	18.25- 18.30

РЕЖИМ ДНЯ

подготовительная к школе группа (6- 7 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.30
Перерыв	9.30-9.40
Организованная образовательная деятельность	9.40 – 10.10
Перерыв	10.10- 10.20
Самостоятельная деятельность	10.20- 10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Организованная образовательная деятельность	10.40-11.10
Подготовка к прогулке.	11.10 – 11.15
Прогулка, двигательная активность детей.	**11.15 - 12.25**
Подготовка к обеду.	12.25 -12.30
Обед	**12.30 -12.50**
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Самостоятельная деятельность	15.45- 16.15
Подготовка к прогулке.	16.15 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	**16.20 -18.10**
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	18.10 -18.30

<u>Организация жизни детей в тёплый период</u>

В каникулярный период года (летом) образовательная деятельность (художественно -эстетической направленности и физкультура), может проводиться на свежем воздухе. В теплую, безветренную погоду приём детей и утренняя гимнастика проводятся на свежем воздухе.

РЕЖИМ ДНЯ

2 группа раннего возраста (2 - 3 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.10
Перерыв	9.10-9.20
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	9.20-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность, оздоровительные процедуры, воздушные солнечные ванны).	**10.50- 11.50**
Подготовка к обеду.	11.50 -12.00

Обед	**12.00 -12.20**
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.20 – 12.30
Дневной сон	**12.30 – 15.30**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.30 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 – 15.45**
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны).	**16.20 - 18.20**
Возвращение с прогулки. Игры, уход домой	18.20 -18.30

РЕЖИМ ДНЯ

младшая группа (3 - 4 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.15
Перерыв	9.15-9.25
Организованная образовательная деятельность	9.25 – 9.40
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	9.40-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.35**
Подготовка к прогулке.	**10.35 – 10.50**
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность, оздоровительные процедуры, воздушные солнечные ванны).	**10.50 - 12.00**
Подготовка к обеду.	12.00 -12.10
Обед	12.10 -12.20
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.20 –12.30
Дневной сон	**12.30 – 15.30**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.30 - 15.35
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.50**
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны).	**16.20 - 18.10**
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.10 -18.30

РЕЖИМ ДНЯ

средняя группа (4-5 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.20
Перерыв	9.20-9.30
Организованная образовательная деятельность	9.30 – 9.50
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	9.50-10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	**10.50- 12.10**
Подготовка к обеду.	12.10 -12.20

Обед	**12.20 -12.40**
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.40 –12.50
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 -15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45 - 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны).	**16.20 - 18.00**
Возвращение с прогулки, игры	18.00 -18.15
Игры, уход домой	18.15- 18.30

РЕЖИМ ДНЯ

старшая группа (5-6 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00 - 9.25
Перерыв	9.25 - 9.35
Организованная образовательная деятельность	9.35 – 9.55
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	9.55 - 10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Подготовка к прогулке.	10.40 - 10.50
Прогулка, двигательная активность детей.	**10.50- 12.20**
Подготовка к обеду.	12.20 -12.30
Обед	12.30 -12.50
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.50 –12.50
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.25
Подготовка к полднику.	15.25 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	15.45- 16.10
Подготовка к прогулке.	16.10 -16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны).	**16.20 -18.00**
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	18.00 -18.25
Игры, уход домой	18.25- 18.30

РЕЖИМ ДНЯ

подготовительная к школе группа (6- 7 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20-8.30
Завтрак	**8.30 - 9.00**
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.30
Перерыв	9.30-9.40
Организованная образовательная деятельность	9.40 – 10.10
Перерыв	10.10- 10.20
Самостоятельная деятельность	10.20- 10.30
Второй завтрак	**10.30-10.40**
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	10.40-11.10

Прогулка, двигательная активность детей.	**11.10 - 12.20**
Подготовка к обеду.	12.20 -12.30
Обед	**12.30 -12.50**
Дневной сон	**12.50 – 15.20**
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.30
Уплотненный полдник	**15.30 –15.45**
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, двигательная активность	15.45- 16.15
Подготовка к прогулке.	16.15 - 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны).	**16.20 -18.10**
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	18.10 -18.30