

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аленка»**

«Согласовано»
Педагогическим советом № 1
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с «Аленка»
_____/ О.В. Ульянова /
от «30» августа 2024 г.

РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

Режим пребывания детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Аленка» общеразвивающего вида - 12 часов (с 7.00 до 19.00).

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.

РЕЖИМ ДНЯ

2 группа раннего возраста (2 - 3 года)

Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам (1 подгруппа)	9.30 – 9.40
Занятия в игровой форме по подгруппам (2 подгруппа)	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.00 -11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00 – 16.00
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	17.00 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ

младшая группа (3 - 4 года)

Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.20 – 9.35
Перерыв (между занятиями 10 минут)	9.35-9.45
Занятие	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	10.00 -12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 –16.00
Оздоровительные и гигиенические процедуры. Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	16.30 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	17.00 – 18.00
Игры, организованные игры, уход домой	18.00 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
средняя группа (4-5 лет)

Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.15 – 9.35
Перерыв (между занятиями 10 минут)	9.35-9.45
Занятие	9.45 – 10.05
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	10.05 -12.00
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 –15.30
Кружковая работа	15.30 - 16.00
Оздоровительные и гигиенические процедуры. Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	16.30 – 17.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	17.00 – 18.05
Игры, уход домой	18.05 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
старшая группа (5-6 лет)

Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.15 – 9.40
Перерыв (между занятиями 10 минут)	9.40 - 9.50
Занятие	9.50 – 10.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	10.15 -12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 –15.30
Кружковая работа	15.30 - 16.00
Оздоровительные и гигиенические процедуры. Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Занятие (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	16.30 – 16.55
Подготовка к прогулке Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	16.55 – 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
подготовительная к школе группа (6- 7 лет)

Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.00 - 9.30
Перерыв (между занятиями 10 минут)	9.30 - 9.40
Занятие	9.40 – 10.10
Перерыв (между занятиями 10 минут)	10.10 – 10.20
Занятие	10.20 – 10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, двигательная активность).	10.50 -12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00 -13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 –15.30
Кружковая работа	15.30 16.00
Оздоровительные и гигиенические процедуры. Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	16.30 – 16.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд двигательная активность детей)	16.20 – 18.10
Игры, уход домой	18.10 - 19.00