

Утверждаю:

заведующий МБДОУ №29 «Теремок»

М.В. Трекова

Приказ № 71/П от 01.09.2024 г.



Примерный режим дня

Режим дня рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и 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. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе и количество оздоровительных процедур. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводится при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Холодный период

Режимные моменты	Проведение по группам				
	Группа раннего возраста (1,5-3 года)	Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Утренний прием (осмотр, термометрия, опрос родителей), свободная игра, самостоятельная инициативная деятельность	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁴⁰
Утренняя зарядка	08 ²⁰ -08 ³⁰	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰	08 ²⁰ -08 ³⁰	07 ⁵⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁴⁰ -07 ⁵⁰
Свободное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность).	-	-	-	08 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁵⁰ -08 ¹⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	08 ³⁰ -09 ⁰⁰	08 ¹⁰ -08 ³⁰	08 ³⁰ -09 ⁰⁰	08 ²⁰ -08 ⁴⁰	08 ¹⁰ -08 ³⁰
Свободное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) Утренний круг: 10 минут доброты и определение самостоятельной инициативной деятельности	09 ⁰⁰ -09 ¹⁰	08 ³⁰ -08 ⁴⁵	09 ⁰⁰ -09 ¹⁰	08 ⁴⁰ -09 ⁰⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰
Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации на игровой площадке, индивидуальные занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы 10 минут)	09 ¹⁰ -10 ²⁰ <i>(по подгруппам)</i>	08 ⁴⁵ -09 ²⁵	09 ¹⁰ -10 ⁰⁰	09 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	08 ⁵⁰ -10 ⁴⁰
Свободная игра. Самостоятельная инициативная деятельность. Второй завтрак	10 ²⁰ -10 ⁴⁰	09 ²⁵ -10 ⁴⁰	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁰	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁰	10 ⁴⁰ -10 ⁵⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры, чтение худ. литературы, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	10 ⁴⁰ -12 ¹⁰	10 ⁴⁰ -12 ³⁰	10 ⁴⁰ -12 ³⁰	10 ⁵⁰ -12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ¹⁰ -12 ⁴⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 ³⁰ -15 ³⁰	12 ⁴⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰
Подготовка к полднику, полдник	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁴⁵	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	-	-	-	15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	-
Свободное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность и другое). Утренний круг.	-	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ²⁰	16 ¹⁰ -16 ²⁰	15 ⁵⁰ -16 ¹⁰
Подготовка к прогулке; прогулка (учитывая погодные условия), игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	15 ⁵⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ²⁰ -17 ³⁰	16 ²⁰ -17 ³⁰	16 ¹⁰ -17 ³⁰

С учетом погодных условий максимально организуется пребывание детей и занятия с ними на открытом воздухе. Для занятий физической культурой используется открытая спортивная площадка.

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДООУ осуществляют: заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

Теплый период

Режимные моменты	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Утренний прием (осмотр, термометрия, опрос родителей), свободная игра, самостоятельная инициативная деятельность в центрах активности. Утренний круг	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -08 ²⁰	07 ⁰⁰ -08 ²⁰
Утренняя зарядка	08 ²⁰ -08 ³⁰	08 ²⁰ -08 ³⁰	08 ²⁰ -08 ³⁰	08 ²⁰ -08 ³⁰	08 ²⁰ -08 ³⁰
Подготовка к завтраку; завтрак	08 ³⁰ -09 ⁰⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰	08 ³⁰ -09 ⁰⁰	08 ³⁰ -09 ⁰⁰	08 ³⁰ -09 ⁰⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментальная деятельность, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, самостоятельная инициативная деятельность)	09 ⁰⁰ -11 ⁴⁰	8 ⁵⁰ -11 ⁴⁰	09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ -12 ¹⁰
Образовательная нагрузка во время прогулки (в игровой форме)	09 ²⁰ -09 ⁵⁰ (по подгруппам)	09 ²⁰ -09 ³⁵	09 ²⁰ -09 ⁴⁰	09 ²⁰ -09 ⁴⁵	09 ²⁰ -09 ⁵⁰
Возвращение с прогулки, самостоятельная инициативная деятельность	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ⁴⁰ -12 ¹⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ¹⁰ -12 ⁴⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 ³⁰ -15 ³⁰	12 ⁴⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰
Подготовка к полднику, полдник	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁴⁵	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Вечерний круг	-	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ²⁰	15 ⁴⁵ -16 ²⁰	15 ⁵⁰ -16 ¹⁰
Подготовка к прогулке; прогулка (<i>учитывая погодные условия</i>), игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	15 ⁵⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ²⁰ -17 ³⁰	16 ²⁰ -17 ³⁰	16 ¹⁰ -17 ³⁰

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

В теплый период реализации Программы проводится совместная деятельность детей и педагога художественно-эстетической (рисование, лепка, аппликация), спортивно-оздоровительной направленности, наблюдения в природе, культурные практики.