

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №29 «Теремок»

М.В. Трекова

Приказ № 71/П от 02.09.2024 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 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>00</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -07 <sup>50</sup>	07 <sup>00</sup> -07 <sup>40</sup>
Утренняя зарядка	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>00</sup> -08 <sup>10</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	07 <sup>50</sup> -08 <sup>00</sup>	07 <sup>40</sup> -07 <sup>50</sup>
Свободное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность).	-	-	-	08 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>50</sup> -08 <sup>10</sup>
Подготовка к завтраку, завтрак	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>10</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>40</sup>	08 <sup>10</sup> -08 <sup>30</sup>
Свободное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) Утренний круг: 10 минут доброты и определение самостоятельной инициативной деятельности	09 <sup>00</sup> -09 <sup>10</sup>	08 <sup>30</sup> -08 <sup>45</sup>	09 <sup>00</sup> -09 <sup>10</sup>	08 <sup>40</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> -08 <sup>50</sup>
Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации на игровой площадке, индивидуальные занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы 10 минут)	09 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> <i>(по подгруппам)</i>	08 <sup>45</sup> -09 <sup>25</sup>	09 <sup>10</sup> -10 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	08 <sup>50</sup> -10 <sup>40</sup>
Свободная игра. Самостоятельная инициативная деятельность. Второй завтрак	10 <sup>20</sup> -10 <sup>40</sup>	09 <sup>25</sup> -10 <sup>40</sup>	10 <sup>00</sup> -10 <sup>40</sup>	10 <sup>00</sup> -10 <sup>40</sup>	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры, чтение худ. литературы, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки	10 <sup>40</sup> -12 <sup>00</sup>	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup>	10 <sup>40</sup> -12 <sup>30</sup>	10 <sup>40</sup> -12 <sup>30</sup>	10 <sup>50</sup> -12 <sup>30</sup>
Подготовка к обеду, обед	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	12 <sup>10</sup> -12 <sup>40</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	12 <sup>40</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>
Подготовка к полднику, полдник	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	-	-	-	15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	-
Свободное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность и другое). Утренний круг.	-	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>20</sup>	16 <sup>10</sup> -16 <sup>20</sup>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>10</sup>
Подготовка к прогулке; прогулка (учитывая погодные условия), игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	15 <sup>50</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>20</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>20</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup>

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 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	07 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>
Утренняя зарядка	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>	08 <sup>20</sup> -08 <sup>30</sup>
Подготовка к завтраку; завтрак	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> -08 <sup>50</sup>	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментальная деятельность, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, самостоятельная инициативная деятельность)	09 <sup>00</sup> -11 <sup>40</sup>	8 <sup>50</sup> -11 <sup>40</sup>	09 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup>
Образовательная нагрузка во время прогулки (в игровой форме)	09 <sup>20</sup> -09 <sup>50</sup> (по подгруппам)	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	09 <sup>20</sup> -09 <sup>40</sup>	09 <sup>20</sup> -09 <sup>45</sup>	09 <sup>20</sup> -09 <sup>50</sup>
Возвращение с прогулки, самостоятельная инициативная деятельность	11 <sup>40</sup> -12 <sup>00</sup>	11 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup>	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	12 <sup>10</sup> -12 <sup>30</sup>
Подготовка к обеду, обед	12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	12 <sup>10</sup> -12 <sup>40</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>	12 <sup>30</sup> -13 <sup>00</sup>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	12 <sup>40</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup>
Подготовка к полднику, полдник	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup>
Вечерний круг	-	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>20</sup>	15 <sup>45</sup> -16 <sup>20</sup>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>10</sup>
Подготовка к прогулке; прогулка ( <i>учитывая погодные условия</i> ), игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	15 <sup>50</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>20</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>20</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup>

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОУ 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.