



УТВЕРЖДЕН
приказом №159
от «30» августа 2023 г.
заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №105»
Е.В. Потафеева

Режим и распорядок дня в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №105»

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ 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 ребёнка 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 ребёнка 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 учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно 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 ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 8 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут

Показатели организации режима дня		
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 8 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 8 лет	10 минут

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.

Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

**Режим дня детей, посещающих ДОУ
в холодный период.**

№ группы, возраст	1,5-3 лет	2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Приём детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.50	7.00 – 7.50	7.00 – 7.55	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры	7.50 – 8.00	7.50 – 8.00	7.55 – 8.10	8.05 – 8.25	8.10 – 8.20	8.15 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.10 – 8.25	8.25 – 8.40	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Самостоятельная игровая деятельность	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.25 – 8.50	8.40 – 8.50	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40
Утренний круг	–	–	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.40 – 8.45	8.40 – 8.45
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 10.10	9.00 – 10.30	8.45 – 10.15	8.45 – 10.50
Второй завтрак	9.10 – 9.35	9.30 – 9.35	9.40 – 9.45	9.55 – 10.00	10.15– 10.20	10.15– 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.35 – 11.25	9.35 – 11.25	10.10– 11.35	10.30– 12.00	10.20– 12.00	10.50– 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.25– 11.35	11.25– 11.35	11.35– 11.40	12.00– 12.10	12.00– 12.10	12.00– 12.10
Совместная деятельность, дежурство: подготовка к обеду, обед	11.35– 11.55	11.35– 11.55	11.40– 12.00	12.10– 12.30	12.10– 12.30	12.10– 12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	11.55– 15.00	11.55– 15.00	12.00– 15.00	12.30– 15.00	12.30– 15.00	12.30– 15.00
Постепенный подъем, корректирующая гимнастика	15.00– 15.15	15.00– 15.15	15.00– 15.15	15.00– 15.15	15.00– 15.20	15.00– 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.15– 15.40	15.20– 15.40	15.20– 15.40
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.30– 16.30	15.30– 16.30	15.30– 16.30	15.40– 16.40	15.40– 16.50	15.40– 16.50
Самостоятельная деятельность/ Занятия по подгруппам	16.30– 16.45	16.30– 16.45	16.30– 17.00	16.30– 17.00	16.50– 17.20	16.50– 17.20
Совместная деятельность, дежурство: подготовка к ужину, ужин	16.45– 17.15	16.45– 17.15	17.00– 17.15	17.00– 17.30	17.20– 17.30	17.20– 17.30

Вечерний круг	–	–	17.15– 17.25	17.30– 17.40	17.30– 17.40	17.30– 17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная игровая деятельность, уход домой	17.15– 19.00	17.15– 19.00	17.25– 19.00	17.40– 19.00	17.40– 19.00	17.40– 19.00

**Режим дня детей, посещающих ДОУ
в теплый период**

№ группы, возраст	1,5-3 лет	2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Утренний приём, осмотр, игры, общение ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00– 8.00	7.00– 8.00	7.00– 8.10	7.00– 8.10	7.00– 8.20	7.00– 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00– 8.30	8.00– 8.30	8.10– 8.40	8.10– 8.40	8.20– 8.50	8.35– 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей	8.30– 9.00	8.30– 9.00	8.40– 9.00	8.40– 9.00	8.50– 9.00	8.50– 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (утренний круг, игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам) Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации на игровой основе Второй завтрак Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00– 11.15	9.00– 11.15	9.00– 11.20	9.00– 11.50	9.00– 11.50	9.00– 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.15 – 11.45	11.15– 11.45	11.20– 11.50	11.50– 12.20	11.50– 12.20	11.50– 12.20
Закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	11.45 – 11.55	11.45– 11.55	11.50– 12.00	12.20– 12.30	12.20– 12.30	12.20– 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	11.55 – 15.00	11.55– 15.00	12.00– 15.00	12.30– 15.00	12.30– 15.00	12.30– 15.00
Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00– 15.15	15.00– 15.15	15.00 – 15.15	15.00– 15.20	15.00– 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.15– 15.30	15.20 – 15.40	15.20– 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, труд, экспериментирование) Организованная образовательная деятельность Вечерний круг Игры, досуги, общение и деятельность по интересам, театрализация, сюжетно-ролевые	15.30 – 17.10	15.30– 17.10	15.30– 17.15	15.30 – 17.15	15.40 – 17.20	15.30– 17.30

игры, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности						
Подготовка к ужину, ужин	17.10– 17.30	17.10– 17.30	17.15– 17.25	17.15– 17.25	17.20– 17.30	17.30– 17.45
Прогулка, игры, уход детей домой	17.30– 19.00	17.30– 19.00	17.25– 19.00	17.25– 19.00	17.30– 19.00	17.45– 19.00

ДОУ самостоятельно принимает решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

В Федеральной программе отражены примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В расписании учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №105»
на 2023-2024 учебный год**

Распорядок дня составляется в начале учебного года, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом заведующего. Распорядок соответствует нормам действующего СанПиН и учебному плану. Учитывает Устав образовательной организации, возрастные особенности детей дошкольного возраста и режим дня.

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
№1 для детей 2-3 лет общеразвивающей направленности	9:00-9:10 Изобразительная деятельность 9:20-9:30 Физическая культура	9:00-9:10 Развитие речи 9:20-9:30 Лепка/Конструирование	9:00-9:10 Музыкальное воспитание 9:20-9:30 Физическая культура	9:00-9:10 Развитие речи 10:00-10:10 Физическая культура (улица)	9:00-9:10 Музыкальное воспитание 9:20-9:30 Ознакомление с окружающим миром
№2 для детей 3-4 лет общеразвивающей направленности	9:00-9:15 Ознакомление с окружающим миром 9:25-9:40 Физическая культура	9:00-9:15 Изобразительная деятельность 10:00-10:15 Физическая культура (улица)	9:00-9:15 Лепка/Конструирование 9:25-9:40 Музыкальное воспитание	9:00-9:15 Развитие речи 9:25-9:40 Физическая культура	9:00-9:15 ФЭМП 9:25-9:40 Музыкальное воспитание
№3 для детей 5-6 лет комбинированной направленности	9:00-9:25 ФЭМП 9:35-10:00 Развитие звуковой культуры речи /Развитие речи 15:40-16:05 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 16:10-16:35 Танцевальная ритмика (2 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (1 подгруппа)	9:00-9:25 Физическая культура 9:55-10:20 Музыкальное воспитание (муз. зал.)	9:00-9:25 Обучение грамоте/ Развитие звуковой культуры речи 9:35-10:00 Физическая культура(улица)	9:00-9:25 Развитие лексико- грамматических средств языка 9:35-10:00 Физическая культура 15:40-16:05; Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 16:10-16:35 Танцевальная ритмика (2 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (1 подгруппа)	9:00-9:25 ФЭМП 9:40-10:05 Музыкальное воспитание (группа) 15:40-16:05 Ознакомление с окружающим миром

№4 для детей 1-3 лет общеразвивающей направленности	09.00-09.10 Лепка/Конструирование 09.20-09.30 Физическая культура	9.00-09.10 Развитие речи 09.20-09.30 Физическая культура	9.00-9.10 Музыкальное воспитание 9.20 – 9.30 Ознакомление с окружающим миром	9.00-9.10 Развитие речи 9.20-9.30 Изобразительная деятельность	09.00-09.10 Музыкальное воспитание 10.00-10.10 Физическая культура (улица)
№5 для детей 4-5 лет комбинированной направленности	9:00-9:20 Развитие лексико- грамматических средств языка/Развитие речи 9:30-9:50 Физическая культура	9:00-9:20 Физическая культура 9:30-9:50 Ознакомление с окружающим миром	9:00-9:20 ФЭМП 9:20-9:50 Музыкальное воспитание (муз. зал.)	9:00-9:20 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 9:30-9:50 Разноцветные ладошки (1 подгруппа)/ Танцевальная ритмика (2 подгруппа)	9:00-9:20 Музыкальное воспитание (муз. зал.) 11:00-11:20 Физическая культура (улица)
№6 для детей 4-5 лет комбинированной направленности	9:00-9:20 Физическая культура 9:40-10:00 10:00-10:20 Разноцветные ладошки (по подгруппам)	9:00-9:20 Развитие лексико- грамматических средств языка/Развитие речи 11:00-11:20 Физическая культура (улица)	9:00-9:20 Музыкальное воспитание (муз. зал.) 9:00-9:20 Ознакомление с окружающим миром	9:00-9:20 Физическая культура 9:50-10:10 10:10-10:30 Танцевальная ритмика (по подгруппам)	9:00-9:20 ФЭМП 10:10-10:30 Музыкальное воспитание (муз. зал.)
№7 для детей 6-7 лет комбинированной направленности	9.00-9.30 Танцевальная ритмика (1 подгруппа) /Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 9:40 – 10:10 Развитие лексико-грамматических средств языка /Развитие речи 10.20-10.50 Танцевальная ритмика (2 подгруппа) /Разноцветные ладошки (1 подгруппа)	9.00-9.30 ФЭМП 9:40 – 10:10 Музыкальное воспитание (группа) 10.20-10.50 Физическая культура	9.00-9.30 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 9:40-10.10 Разноцветные ладошки (1 подгруппа)/ Танцевальная ритмика (2 подгруппа) 10.20-10.50 Музыкальное воспитание (муз. зал.)	9.00-9.30 ФЭМП 9.40-10.10;10:20-10:50 Откроем в сердце двери (по подгруппам) 11:00-11:30 Физическая культура (улица)	9.00-9.30 Обучение грамоте 9:40-10.10 Развитие звуковой культуры речи /Окружающий мир 10:20-10:50 Физическая культура

<p>№8 для детей 3-4 лет общеразвивающей направленности</p>	<p>9:00-9:35 ФЭМП 9:35-10:00 Музыкальное воспитание (муз. зал.) 15:40-16:05 Физическая культура (на улице)</p>	<p>9:00-9:25 Обучение грамоте/ Развитие звуковой культуры речи 15:40-16:05 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 16:10-16:35 Танцевальная ритмика (2подгруппа)/ Разноцветные ладошки (1подгруппа)</p>	<p>9:00-9:25 Физическая культура 9:35-10:00 Лепка/Конструирование 15:40-16:05 Окружающий мир</p>	<p>9:00-9:25 ФЭМП 9:35-10:00 Физическая культура 15:40-16:05 Музыкальное воспитание (муз. зал.)</p>	<p>9:00-9:25 Развитие речи 15:40-16:05 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 16:10-16:35 Танцевальная ритмика (2подгруппа)/ Разноцветные ладошки (1подгруппа)</p>
<p>№9 для детей 3-4 лет общеразвивающей направленности</p>	<p>9:00-9:15 Музыкальное воспитание 9:25-9:40 Изобразительная деятельность</p>	<p>9:00-9:15 ФЭМП 9:25-9:40 Физическая культура</p>	<p>9:00-9:15 Развитие речи 9:25-9:40 Физическая культура</p>	<p>9:00-9:15 Музыкальное воспитание 9:25-9:40 Лепка/Конструирование</p>	<p>9:00-9:15 Ознакомление с окружающим миром 10:10-10:25 Физическая культура (улица)</p>
<p>№10 для детей 3-4 лет общеразвивающей направленности</p>	<p>9:00-9:15 ФЭМП 9:25-9:40 Музыкальное воспитание</p>	<p>9:00-9:15 Развитие речи 9:25-9:40 Физическая культура</p>	<p>9:00-9:15 Изобразительная деятельность 10:10-10:25 Физическая культура (улица)</p>	<p>9:00-9:15 Ознакомление с окружающим миром 9:25-9:40 Музыкальное воспитание</p>	<p>9:00-9:15 Лепка/Конструирование 9:25-9:40 Физическая культура</p>
<p>№11 6-7 лет комбинированной направленности</p>	<p>9:00-9:30 ФЭМП 9:40 – 10:10 Развитие лексико-грамматических средств языка /Развитие речи 10.20-10.50 Музыкальное воспитание (муз. зал.)</p>	<p>9:00-9:30 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 9:40-10:10 Разноцветные ладошки (1 подгруппа)/ Танцевальная ритмика (2 подгруппа) 10:20-10:50 Физическая культура</p>	<p>9:00-9:30 Обучение грамоте 9:40-10:10-10:40 Откроем в сердце двери (по подгруппам) 10:50-11:30 Физическая культура (улица)</p>	<p>9:00-9:30 ФЭМП 9:40-10:10 Развитие звуковой культуры речи / Ознакомление с окружающим миром 10.20-10.50 Музыкальное воспитание (муз. зал.)</p>	<p>9:00-9:30 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 9:40-10:10 Разноцветные ладошки (1 подгруппа)/ Танцевальная ритмика (2 подгруппа) 10:20-10:50 Физическая культура</p>
<p>№12 для детей 5-6 лет комбинированной направленности</p>	<p>9:00-9:25 ФЭМП 9:35-10:00 Музыкальное воспитание 16:35-17:00 Разноцветные ладошки</p>	<p>9:00-9:25 Развитие звуковой культуры речи 9:35-10:00 Физическая культура 16:35-17:00 Танцевальная ритмика</p>	<p>9:35-10:00 Музыкальное воспитание 15:40-16:05 Танцевальная ритмика (1 подгруппа)/ Разноцветные ладошки (2 подгруппа) 16:10-16:35 Танцевальная ритмика (2подгруппа)/</p>	<p>9:00-9:25 Развитие лексико- грамматических средств языка/Развитие речи 9:35-10:00 Ознакомление с окружающим миром 15:40-16:05 Физическая культура</p>	<p>9:00-9:25 Обучение грамоте / Развитие звуковой культуры речи 9:35-10:00 ФЭМП 15:40-16:05 Физическая культура (на улице)</p>

			Разноцветные ладошки (Подгруппа)		
№13 старшая 6-7 лет комбинированной направленности	9:00-9:30 Обучение грамоте 9:40-10:10 Танцевальная ритмика 10.20-10.50 Физическая культура	9:00-9:30; 10:20-10:50- Откроем в сердце двери (по подгруппам) 9:40-10:10 Музыкальное воспитание (муз. зал.) 11:30-12:00 Физическая культура (улица)	9:00-9:30 Развитие звуковой культуры речи/ Ознакомление с окружающим миром 9:40-10:10 Физическая культура 10:20-10:50 Разноцветные ладошки	9:00-9:30 ФЭМП 9:40-10:10 Развитие лексико-грамматических средств языка / Развитие речи 10:20-10:50 Разноцветные ладошки	9:00-9:30 ФЭМП 9:40-10:10 Музыкальное воспитание (муз. зал.) 10:20-10:50 Танцевальная ритмика

