

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»

В.Э.Халиченко

## Распорядок (режим) дня.

Режим пребывания детей в учреждении соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, требованиям СанПиН, предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов деятельности. Режим составлен с учетом 12-и часового пребывания детей в детском саду.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

При проведении режимных процессов МДОУ «Детский сад № 81» придерживается следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные принципы построения режима дня:

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

- Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня. Режим пребывания детей в теплый период года (июнь, июль, август) имеет свои особенности:

- образовательная деятельность осуществляется на участке, во время прогулки, таким образом, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе;
- организуется образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического цикла; освоение содержания других образовательных областей осуществляется в самостоятельной деятельности детей и в совместной с педагогом нерегламентированной деятельности, во взаимодействии с семьями обучающихся.

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. Начало занятий планируется не ранее 8-00 утра, окончание занятий не позднее 17-00. В режиме дня предусмотрена ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10 минут. На прогулку в режиме дня отведено для всех возрастов не менее трёх часов.

Режим питания в детском саду регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Продолжительность дневного сна для воспитанников до 3 лет – не менее трёх часов, для

воспитанников 3-7 лет – не менее 2,5 часов.

В режиме дня выделено постоянное время для чтения детям художественной литературы. При этом чтение – это не обязательное занятие для ребенка, он может по своему желанию либо слушать, либо заниматься своими делами. Организация жизни и деятельности детей основывается на принципе личностно-ориентированного взаимодействия: деятельность педагогов ориентирована на создание в группах положительного микроклимата, гуманного отношения к ребенку; на развитие его индивидуальных особенностей, стимулирование творчества; создание эмоционального благополучия ребенка в учреждении.

## Режим с учётом холодного периода года

### Режим дня для детей 1 – 3 лет

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup>	- приём, осмотр детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика, индивидуальная работа
8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность
9 <sup>00</sup> – 9 <sup>30</sup>	- непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)
9 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность
10 <sup>00</sup> - 10 <sup>15</sup>	- второй завтрак
10 <sup>15</sup> – 11 <sup>15</sup>	- подготовка к прогулке, прогулка (беседы, наблюдения, подвижные, хороводные игры, игры с выносным материалом)
11 <sup>15</sup> – 11 <sup>30</sup>	- приход с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 15 <sup>10</sup>	- постепенный подъем, гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры
15 <sup>10</sup> – 15 <sup>30</sup>	- непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам), самостоятельная деятельность в развивающих центрах, игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа.
15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	- ужин
16 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (наблюдения, игры), уход детей домой.

### Режим дня для детей 3 – 4 лет

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup>	- приём, осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа
8 <sup>10</sup> – 8 <sup>30</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
9 <sup>00</sup> – 9 <sup>40</sup>	- непосредственно образовательная деятельность
9 <sup>40</sup> – 10 <sup>00</sup>	- игры, индивидуальная работа
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup>	- второй завтрак
10 <sup>15</sup> – 11 <sup>40</sup>	- подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, подвижные игры разной интенсивности, труд в природе, индивидуальная работа, самостоятельные игры с выносным материалом)
11 <sup>40</sup> – 12 <sup>00</sup>	- возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>30</sup> – 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 15 <sup>10</sup>	- постепенный подъем, воздушные ванны, гимнастика пробуждения
15 <sup>10</sup> – 16 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность в развивающих центрах, чтение художественной литературы, индивидуальная работа
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>20</sup>	- ужин
16 <sup>20</sup> – 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (наблюдения, подвижные игры, самостоятельные игры с выносным материалом), уход домой

**Реж**  
**им**  
**дня**  
**для**  
**дете**

#### **й 4 – 5 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>15</sup>	- приём, осмотр детей, дидактические игры, игры малой подвижности, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика
8 <sup>15</sup> – 8 <sup>35</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>35</sup> – 9 <sup>00</sup>	- самостоятельная деятельность, игры, подготовка к образовательной деятельности
9 <sup>00</sup> – 9 <sup>50</sup>	- непосредственно образовательная деятельность
9 <sup>50</sup> – 10 <sup>00</sup>	- самостоятельная деятельность
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>15</sup>	- второй завтрак
10 <sup>15</sup> – 12 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, дневная прогулка (наблюдения, опыты,

подвижные и дидактические игры, индивидуальная работа, труд в природе, самостоятельные игры с выносным материалом)

12<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup>

- обед, подготовка к сну

12<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>

- дневной сон

15<sup>00</sup> – 15<sup>10</sup>

- подъём, воздушные ванны, гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры

15<sup>10</sup> – 16<sup>30</sup>

- игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа

16<sup>00</sup> – 16<sup>20</sup>

- ужин

16<sup>20</sup> - 19<sup>00</sup>

- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельные игры с выносным материалом), уход домой

### Режим дня

#### для детей 5 – 6 лет

7<sup>00</sup> – 8<sup>25</sup>

- приём, осмотр детей, дидактические игры, игры малой подвижности, самостоятельная деятельность в развивающих центрах, индивидуальная работа, утренняя гимнастика

8<sup>25</sup> – 8<sup>50</sup>

- подготовка к завтраку, завтрак

8<sup>50</sup> - 9<sup>00</sup>

- игры, самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности

9<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>

- непосредственно образовательная деятельность

10<sup>00</sup> - 10<sup>15</sup>

- второй завтрак

10<sup>15</sup> – 12<sup>00</sup>

- подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опыты, подвижные игры, спортивные упражнения, дидактические игры, индивидуальная работа, труд в природе, самостоятельные игры с выносным материалом, оздоровительный бег), приход с прогулки

12<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup>

- обед, подготовка к сну

12<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>

- дневной сон

15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

- подъём, гимнастика пробуждения, НОД (или занятия в кружках) игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа

16<sup>00</sup> – 16<sup>20</sup>

- подготовка к ужину, ужин

16<sup>20</sup> - 19<sup>00</sup>

- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельные игры с выносным материалом), уход детей домой

**Режим дня**  
**для детей 6 – 7 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>35</sup>	- приём детей на улице, подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность, утренняя гимнастика
8 <sup>35</sup> – 8 <sup>55</sup>	- самостоятельная деятельность в развивающих центрах, индивидуальная работа, подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>55</sup> – 9 <sup>00</sup>	самостоятельная деятельность, подготовка к образовательной деятельности
9 <sup>00</sup> – 10 <sup>50</sup>	- непосредственно образовательная деятельность, (10 <sup>10</sup> – 10 <sup>20</sup> – второй завтрак)
10 <sup>50</sup> – 12 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, дневная прогулка (наблюдения, экспериментальная деятельность, подвижные, дидактические игры, спортивные упражнения, индивидуальная работа, самостоятельная игровая деятельность, труд в природе, оздоровительный бег)
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	- подъём, игры, чтение художественной литературы, занятия в кружках, самостоятельная деятельность,
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>20</sup>	- ужин
16 <sup>20</sup> - 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры, самостоятельная игровая деятельность), уход домой

**Режим с учётом тёплого периода года:**

**Все возраста с 10<sup>00</sup> до 10<sup>15</sup> приходят на второй завтрак**

**Режим дня на летний период**  
**для детей 1 – 3 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>00</sup>	- приём, осмотр детей, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, утренняя гимнастика
8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>	- игры, совместная игровая деятельность, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке

9 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	- дневная прогулка: наблюдения, подвижные, дидактические игры, игры с водой и песком, закаливающие мероприятия, НОД по художественно-эстетическому и физическому развитию, развлечения (1 раз в неделю), наблюдения, целевые прогулки. Возвращение с прогулки
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup>	- постепенный подъём, дидактические и подвижные игры, совместная, самостоятельная деятельность в развивающих центрах, чтение художественной литературы, индивидуальная работа
15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	- ужин
16 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры разной интенсивности, игры с выносным материалом, наблюдения), уход детей домой

**Режим дня на летний период**  
**для детей 3 – 4 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>05</sup>	- приём, осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дидактические и подвижные игры
8 <sup>05</sup> – 8 <sup>35</sup>	-гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>35</sup> – 9 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа подготовка к прогулке
9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	- дневная прогулка (игры дидактические, подвижные, с водой и песком, закаливающие мероприятия, развлечения 1 раз в неделю, наблюдения, экскурсии, труд в природе, НОД по художественно-эстетическому и физическому развитию, работа по ОБЖ)
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	- игры, совместная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>20</sup>	- ужин
16 <sup>20</sup> - 19 <sup>00</sup>	-подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры разной интенсивности, игры с выносным материалом), уход детей домой

**Режим дня на летний период**  
**для детей 4 – 5 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>20</sup>	- приём, осмотр детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность
-----------------------------------	--

8 <sup>20</sup> – 8 <sup>50</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
9 <sup>50</sup> – 9 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке
9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	- дневная прогулка (игры дидактические, подвижные, с водой и песком, закаливающие мероприятия, развлечения 1 раз в неделю, наблюдения, экспериментирование, целевые прогулки, труд в природе, НОД по художественно-эстетическому и физическому развитию, работа по ОБЖ, индивидуальная работа.)
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	- игры: сюжетные, дидактические, театрализованные; совместная, самостоятельная деятельность; чтение художественной литературы; индивидуальная работа
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>20</sup>	- ужин
16 <sup>20</sup> - 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (подвижные игры разной интенсивности, игры с выносным материалом), уход детей домой.

**Режим дня на летний период**  
**для детей 5 – 6 лет**

7 <sup>00</sup> – 8 <sup>20</sup>	- приём, осмотр детей, дидактические и подвижные игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность
8 <sup>20</sup> – 8 <sup>45</sup>	- подготовка к завтраку, завтрак
8 <sup>45</sup> - 9 <sup>00</sup>	- игры, самостоятельная деятельность в развивающих центрах, подготовка к прогулке
9 <sup>00</sup> – 12 <sup>00</sup>	- дневная прогулка (игры дидактические, подвижные, с водой и песком, закаливающие мероприятия, развлечения 1 раз в неделю, наблюдения, экспериментально-исследовательская деятельность, труд в природе, НОД по художественно-эстетическому и физическому развитию, работа по ОБЖ, по экологическому воспитанию, индивидуальная работа.)
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	- обед, подготовка к сну
12 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	- дневной сон
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	- сюжетно-ролевые, дидактические, театрализованные игры, совместная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, индивидуальная работы
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>20</sup>	- ужин
16 <sup>20</sup> - 19 <sup>00</sup>	- подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (дидактические и подвижные игры, наблюдения, самостоятельные игры с выносным материалом), уход детей домой

**Режим дня на летний период**  
**для детей 6 – 7 лет**

- 7<sup>00</sup> – 8<sup>25</sup> - приём, осмотр детей, дидактические и подвижные игры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность
- 8<sup>25</sup> – 8<sup>45</sup> - подготовка к завтраку, завтрак
- 8<sup>45</sup> – 9<sup>00</sup> - игры, самостоятельная деятельность в развивающих центрах, подготовка к прогулке
- 9<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> - дневная прогулка (игры дидактические, подвижные, с водой и песком, закаливающие мероприятия, развлечения 1 раз в неделю, наблюдения, экспериментально-исследовательская деятельность, труд в природе, НОД по художественно-эстетическому и физическому развитию, работа по ОБЖ, по экологическому воспитанию, индивидуальная работа.)
- 12<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup> - обед, подготовка к сну
- 12<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup> - дневной сон
- 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> - сюжетно-ролевые, дидактические, театрализованные игры, совместная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, индивидуальная работы
- 16<sup>00</sup> – 16<sup>20</sup> - ужин
- 16<sup>20</sup> - 19<sup>00</sup> - подготовка к прогулке, вечерняя прогулка (дидактические и подвижные игры, наблюдения, самостоятельные игры с выносным материалом), уход детей домой