

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
Протокол № 1 от 15.08 2023 г.



РЕЖИМ ДНЯ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 41 «Ручеек» Зеленодольского
муниципального района республики Татарстан»
на 2023 – 2024 учебный год**

с. Нурлаты

2023

Организация режима пребывания детей в ДОУ.

ДОУ работает 5 дней в неделю:

- выходные дни – суббота, воскресенье и праздничные дни.

- длительность пребывания детей в ДОУ:

5 групп с 12-ти часовым пребыванием с 7.00 до 19.00

ДОУ имеет пять режимов: теплый период года, холодный период года, адаптационный режим, режим при карантине и каникулярный режим.

Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-2 года
<i>Холодный период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-12.30	-
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.30–9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13.00–14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.00–13.10 13.20-13.30	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50–14.00 14.10-14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	-
Подготовка к ужину, ужин	-	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.30-18.30	16.00-17.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	-	16.00–16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Уход детей домой	19.00	16.30 -19.00
<i>Теплый период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30

гимнастика		
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-10.00	9.00-11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.10-9.20 9.30-9.40
Второй завтрак	-	10.30-11.00
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-12.30	-
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.00-12.30
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13.00-14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.20-13.30 13.30-13.40	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50-14.00 14.00-14.10	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.30-15.00	-
Подготовка ко сну, сон	15.00-16.30	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры. Ужин	16.30-17.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	17.00-18.30	16.00-18.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	16.20-16.30 16.40-19.00

Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 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	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к ужину, ужин	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная	16.30-10.00

деятельность детей Уход детей домой	
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–11.30 9.40–9.50 9.50–10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30.-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Ужин	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–18.30 16.20–16.30
	16.30-16.40
Возвращение с прогулки, игры. Уход детей домой	19.00

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12.00	10.05–12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30

деятельность детей, возвращение с прогулки				
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Ужин	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом 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 ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается 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.

Организация двигательной деятельности младший дошкольный возраст

Виды занятий	Особенности организации	
	Третий - четвертый год жизни	Пятый год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия: — по физической культуре;	2—3 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;	2—3 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;
Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5—6 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (7—10 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)	Ежедневно, 2 раза в день (10—15 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15—20 мин)	1 раз в месяц (20—30 мин)
Физкультурные праздники	1—2 раза в год (30—40 мин)	2—3 раза в год (40—60 мин)
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал	Не реже 1 раза в квартал
Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

Организация двигательной деятельности детей старший дошкольный возраст

Виды занятий	Особенности организации	
	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия по физической	2—3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на	2—3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на

культуре	участке.	участке.
Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8—10 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10—12 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)
Физкультминутка	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3—5 мин)
Физкультурный досуг	1—2 раза в месяц (25—30 мин)	1—2 раза в месяц (30—35 мин)
Физкультурные праздники	2—3 раза в год (60—90 мин)	2—4 раза в год (60—90 мин)
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)
Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Ранний возраст и 1 младшая	2 младшая	средняя	старшая.	подготовит
Элементы повседневного закаливания	В холодное время допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
1. Воздушно-температурный режим	от +21 ⁰ до +19 ⁰ С	От +21 ⁰ до +19 ⁰ С	от +20 ⁰ до +18 ⁰ С	от +20 ⁰ до +18 ⁰ С	от +20 ⁰ до +18 ⁰ С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
- одностороннее проветривание (в присутствии детей);	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5 – 10 мин.) Допускается снижение температуры на 1 – 2 ⁰ С.				

- сквозное проветривание (в отсутствии детей);	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5 – 10 мин.) Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2 – 3° С.				
- утром, перед приходом детей;	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				
- перед возвращением детей с дневной прогулки;	+21° С	+21° С	+20° С	+20° С	+20° С
- во время дневного сна, вечерней прогулки;	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
2. Воздушные ванны: - утрення гимнастика;	В холодное время года проводится ежедневно в зале, в группе.				
Физкультурные занятия	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С
				Одно занятие круглогодично на воздухе.	
	–15° С	–18° С	–19° С	–20° С	–20° С
	Два занятия в форме. Форма спортивная.				
	В носках				
Прогулка	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С
	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям.				
	–15° С 15м/с	–15° С 15м/с	–20° С 15м/с	–20° С 15м/с	–20° С 15м/с
Свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30 – 40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20° С до +22° С, после предварительной воздушной ванны в течение 10 – 15 мин.				
Хожение босиком по ребристой дорожке	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20° С до +22° С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
Дневной сон без маек	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.				
	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С	+18° С
Физические упражнения	Ежедневно				
После дневного сна	В помещении температура на 1 – 2 градуса ниже нормы.				
Гигиенические процедуры	Умывание. Мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Полоскание полости рта.				

Закаливание	Проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				
Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (в день)			
		3—4	4—5	5—6	6—7
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3 мин	3мин	3мин	3мин
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5—7 мин	5—10 мин	7—10 мин	7—10 мин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (обширное умывание и обливание стоп и голеней и др.)	5 -15 мин			

Режим дня во время каникул

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, игры, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	7.00 – 8.15	7.00 – 8.30	7.00 – 8.25	7.00 – 8.35
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25	8.05 – 8.15	8.25 – 8.35	8.35 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50	8.45 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.00 – 9.10
Совместная деятельность с педагогом	9.00 – 9.15	9.00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.10 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.15 – 11.40	9.20 – 12.00	9.25 – 12.10	9.40 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.25	12.00 – 12.35	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25 – 15.10	12.35 – 15.10	12.40 – 15.10	12.50 – 15.10
Подъем, гимнастика–	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25

пробуждение, воздушные ванны				
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 – 16.10	15.50 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Совместная деятельность с педагогом	16.10 – 16.25	16.10 – 16.30	16.00 – 16.25	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.25 – 19.00	16.30 – 19.00	16.25 – 19.00	16.30 – 19.00

Режим дня во время карантина

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, игры, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	7.00 – 8.12	7.00 – 8.05	7.00 – 8.17	7.00 – 8.25
Утренняя гимнастика	8.12 – 8.17	8.05 – 8.12	8.17 – 8.25	8.25 – 8.35
Проведение профилактических мероприятий	8.17 – 8.30	8.12 – 8.25	8.25 – 8.35	8.35 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50	8.45 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.00 – 9.10
Непосредственно-образовательная деятельность	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.35	9.10 – 11.00
Совместная деятельность с педагогом	9.40 – 10.00	9.50 – 10.10	10.35 – 10.50	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.55	10.10 – 12.10	10.50 – 12.20	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.55 – 12.40	12.10 – 12.50	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, гимнастика–пробуждение, воздушные ванны	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 – 16.10	15.50 – 16.00	15.40 – 15.50	15.40 – 15.50

Проведение профилактических мероприятий	16.10 – 16.15	16.00 – 16.10	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00
Совместная деятельность с педагогом	16.15 – 17.15	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.15 -17.40	---	---	---
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.10 – 19.00

Режим посещения детского сада в период адаптации

Дни	Время пребывания
Первые 5 дней	Совместное пребывание ребенка с мамой (или другим членом семьи) не более 3-х часов
С 6 по 10 день	1,5 часа совместного пребывания и 1-1,5 часа ребенок находится в группе без родителей
С 11 по 15 день	Ребенок без родителей остается в группе до 3-4 часов
В последующие дни	Время пребывания ребенка в группе постепенно увеличивается

Система закаливающих мероприятий в течение дня

№	Мероприятия	Младшая	средняя	старшая	Подготовительная
1	Прием детей на воздухе	С мая по сентябрь			
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-10 мин			
3	Воздушно-температурный режим	В группе +20 В спальне +18	В группе +18 В спальне +16-17	В группе +18 В спальне +16-17	В группе +18 В спальне +16-17
4	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5-10 мин, до +14, +16			
5	Одежда детей в группе	Облегченная			

6	Дневной сон	В хорошо проветренном помещении
7	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей 5-10мин
8	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день, с учетом погодных условий
9	Полоскание горла (рта) после обеда	Ежедневно кипяченной водой комнатной температуры