

ПРИНЯТО:

Ответственной коллегией детского сада
АНОО «Центр Искусства Воспитания
«Общеобразовательная Вальдорфская
школа и детский сад»
29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНОО «Центр Искусства Воспитания
«Общеобразовательная Вальдорфская
школа и детский сад»

_____ (Кадырова И.В.)

Приказ № 9 от 31.08.2022

Режим дня №1
на благоприятную погоду
Группа I (полного дня)

Режимные моменты	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Прием, осмотр детей, свободная игра	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)
НОД (Овладение ремеслами, рукоделие)	9.00 – 9.06 (6 мин)	9.00 – 9.10 (10 мин)	9.00 – 9.10 (10 мин)	9.00 – 9.15 (15 мин)
<u>Свободная игра</u>	9.06 – 9.55 (49 мин)	9.10 – 9.53 (43 мин)	9.10 – 9.50 (40 мин)	9.15 – 9.40 (25 мин)
НОД (деятельность в ритме недели)	9.55 – 10.00 (5 минут)	9.53 – 10.00 (7 минут)	9.50 – 10.00 (10 минут)	9.40 – 10.00 (20 минут)
Уборка игрушек, индивидуальные поручения	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)
НОД (Утренний круг: жестовые и пальчиковые игры)	10.20–10.25 (5 минут)	10.20 – 10.26 (6 минуты)	10.20 – 10.30 (10 минуты)	10.20 – 10.30 (10 минут)
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	10.25 – 10.35 (10 минут)	10.26 – 10.35 (9 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)
Завтрак	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)
НОД (Хоровод: музыкально– ритмическая игра; Эвритмия)	11.00 – 11.10 (10 минут)	11.00 – 11.12 (12 минут)	11.00 – 11.15 (15 минут)	11.00 – 11.20 (20 минут)
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	11.10 – 11.30 (20 минут)	11.12 – 11.30 (18 минут)	11.15 – 11.30 (15 минут)	11.20–11.30 (10 мин.)
<u>Прогулка</u>	11.30 – 12.30 (60 минут)	11.30 – 12.30 (60 минут)	11.30 – 12.30 (60 минут)	11.30 – 12.30 (60 минут)
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 – 12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)
Обед	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)
НОД (Сказка)	13.15–13.19 (4 минуты)	13.15–13.20 (5 минут)	13.15–13.20 (5 минут)	13.15–13.20 (5 минут)
Завершение дня, гигиенические процедуры, Подготовка ко сну	13.19 –13.30 (11 минут)	13.20–13.30 (10 минут)	13.20–13.30 (10 минут)	13.20–13.30 (10 минут)
<u>Дневной сон</u>	13.30–15.30 (120 минут)	13.30–15.30 (120 минут)	13.30–15.30 (120 минут)	13.30–15.30 (120 минут)
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность (свободное рисование)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)
Полдник	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)
Подготовка к прогулке	16.30 – 16.50 (20 минут)	16.30 – 16.50 (20 минут)	16.30 – 16.50 (20 минут)	16.30 – 16.50 (20 минут)
<u>Прогулка, уход домой</u>	16.50–18.30 (100 мин.)	16.50–18.30 (100 мин.)	16.50–18.30 (100 мин.)	16.50–18.30 (100 мин.)

Соблюдение требований к организации режима дня и образовательной нагрузке

Группа I (полного дня)

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

Требование СанПин	СанПин	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал 3–4 часа (не более 4 часов)	<i>Соблюдается</i>
Прогулка	В день 3–4 часа (дневная и вечерняя)	Дневная – 60 минут Вечерняя – 2 часа 30 минут. Итого: 3 часа 30 минут <i>Соблюдается</i>
Сон дневной	2,5 часа отводится на дневной сон	120 минут (2 часа) + время, отведенное на постепенное просыпание (10–20 мин) <i>Соблюдается</i>
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:	3– 4 лет – до 30 мин 4– 5 лет – до 40 мин 5– 6 лет – до 50 мин 6– 7 лет – до 1,5 часов	3–4 года – 30 мин 4–5 лет – 40 мин 5–6 лет – 50 мин 6–7 лет – 70 мин. <i>Соблюдается.</i>
Продолжительность НОД	3- 4 лет - до 15 минут, 4- 5 лет - до 20 минут, 5- 6 лет - до 25 минут, 6- 7 лет - до 30 минут.	<i>Соблюдается.</i>
Суммарный объем двигательной активности	3– 7 лет не менее 1 часа в день	<i>Соблюдается.</i>
Перерыв между периодами НОД	Не менее 10 минут	<i>Соблюдается</i>

Режим дня №2
на неблагоприятную погоду: мороз более 15 градусов, ветер более 7 м/с
Группа I (полного дня)

Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр детей, свободная игра	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)
НОД (Овладение ремеслами, рукоделие)	9.00 – 9.06 (6 мин)	9.00 – 9.10 (10 мин)	9.00 – 9.12 (12 мин)	9.00 – 9.15 (15 мин)
<u>Свободная игра</u>	9.06 – 9.55 (49 мин)	9.10 – 9.53 (43 мин)	9.10 – 9.50 (40 мин)	9.15 – 9.40 (25 мин)
НОД (деятельность в ритме недели)	9.55 – 10.00 (5 минут)	9.53 – 10.00 (7 минут)	9.50 – 10.00 (10 минут)	9.40 – 10.00 (20 минут)
Уборка игрушек, индивидуальные поручения	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)
НОД (Утренний круг: пальчиковые, жестовые игры)	10.20–10.25 (5 минут)	10.20 – 10.26 (6 минуты)	10.20 – 10.30 (10 минуты)	10.20 – 10.30 (10 минут)
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	10.25 – 10.35 (10 минут)	10.26 – 10.35 (9 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)
Завтрак	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)
НОД (Хоровод: музыкально– ритмическая игра; Эвритмия)	11.00 – 11.10 (10 минут)	11.00 – 11.12 (12 минут)	11.00 – 11.15 (15 минут)	11.00 – 11.20 (20 минут)
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке.	11.10 – 11.30 (20 минут)	11.12 – 11.30 (18 минут)	11.15 – 11.30 (15 минут)	11.20–11.30 (10 мин.)
<u>Прогулка</u>	11.30 – 12.00 (30 минут)	11.30 – 12.00 (30 минут)	11.30 – 12.00 (30 минут)	11.30 – 12.00 (30 минут)
Свободная игра	12.00 – 12.30 (30 минут)	12.00 – 12.30 (30 минут)	12.00 – 12.30 (30 минут)	12.00 – 12.30 (30 минут)
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)
Обед	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)
НОД (Сказка)	13.15–13.19 (4 минуты)	13.15–13.20 (5 минут)	13.15–13.20 (5 минут)	13.15–13.20 (5 минут)
Завершение дня, гигиенические процедуры, Подготовка ко сну	13.19 -13.30 (11 минут)	13.20-13.30 (10 минут)	13.20-13.30 (10 минут)	13.20-13.30 (10 минут)
<u>Дневной сон</u>	13.30–15.30 (120 минут)	13.30-15.30 (120 минут)	13.30-15.30 (120 минут)	13.30-15.30 (120 минут)
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность (свободное рисование)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)	15.30 – 16.00 (30 минут)
Полдник	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)
Свободная игра, самостоятельная деятельность	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)
Подготовка к прогулке.	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)
<u>Прогулка</u> . Уход домой	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)

**Соблюдение требований к организации режима дня
и образовательной нагрузке**

**Группа I
(полного дня)**

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Требование СанПин	СанПин	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал 3-4 часа (не более 4 часов)	<i>Соблюдается</i>
Прогулка	При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать <i>Соблюдается</i>	
Сон дневной	2,5 часа отводится на дневной сон	120 минут (2 часа) + время, отведенное на постепенное просыпа (10-20 мин) <i>Соблюдается</i>
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:	3- 4 лет – до 30 мин 4- 5 лет – до 40 мин 5- 6 лет – до 50 мин 6- 7 лет – до 1,5 часов	3–4 года – 30 мин 4–5 лет – 40 мин 5–6 лет – 50 мин 6–7 лет – 70 мин. <i>Соблюдается.</i>
Продолжительность непосредственной образовательной деятельности	3- 4 лет - до 15 минут, 4- 5 лет - до 20 минут, 5- 6 лет - до 25 минут, 6- 7 лет - до 30 минут.	<i>Соблюдается.</i>
Перерыв между периодами НОД	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут. <i>Соблюдается</i>

Режим дня №3
на период реконвалесценции после острых заболеваний, как реабилитационный;
для детей III-IV группы здоровья

Группа I (полного дня)

Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр детей, свободная игра	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)	8.00 – 9.00 (60 минут)
НОД (Овладение ремеслами, рукоделие)	9.00 – 9.05* (5 мин)	9.00 – 9.07* (7 мин)	9.00 – 9.10* (10 мин)	9.00 – 9.10* (10 мин)
	* по индивидуальному графику 3 раза в неделю			
<u>Свободная игра</u>	9.05 – 9.55 (50 мин)	9.07 – 9.53 (46 мин)	9.10 – 9.50 (40 мин)	9.10 – 9.50 (40 мин)
НОД (деятельность в ритме недели)	9.55 – 10.00* (5 минут)	9.53 – 10.00* (7 минут)	09.50-10.00* (10 минут)	09.50-10.00* (10 минут)
	* по индивидуальному графику 3 раза в неделю			
Уборка игрушек, индивидуальные поручения	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)	10.00 – 10.20 (20 минут)
НОД (Утренний круг: пальчиковые, жестовые игры)	10.20–10.25 (5 минут)	10.20–10.30 (5 минут)	10.20–10.30 (10 минут)	10.20–10.30 (10 минут)
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	10.30 – 10.35 (5 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)	10.30 – 10.35 (5 минут)
Завтрак	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)	10.35 – 11.00 (25 минут)
НОД (Хоровод: музыкально– ритмическая игра; Эвритмия)	11.00 – 11.05* (5 мин)	11.00 – 11.07* (7 мин)	11.00 – 11.10* (10 мин)	11.00 – 11.15* (15 мин)
	* по индивидуальному графику 3 раза в неделю			
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	11.05 – 11.30 (25 минут)	11.07 – 11.30 (23 минуты)	11.10 – 11.30 (20 минут)	11.15–11.30 (15 мин.)
<u>Прогулка</u>	11.30 – 11.50 (20 минут)	11.30 – 11.50 (20 минут)	11.30 – 11.50 (20 минут)	11.30 – 11.50 (20 минут)
Свободная игра	11.50 – 12.30 (40 минут)	11.50 – 12.30 (40 минут)	11.50 – 12.30 (40 минут)	11.50 – 12.30 (40 минут)
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)	12.30 – 12.40 (10 минут)	12.30 –12.40 (10 минут)
Обед	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)	12.40 – 13.15 (35 минут)
НОД (Сказка)	13.15-13.19 (4 минуты)	13.15-13.20 (5 минут)	13.15-13.20 (5 минут)	13.15-13.20 (5 минут)
Завершение дня, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	13.19 -13.30 (11 минут)	13.20-13.30 (10 минут)	13.20-13.30 (10 минут)	13.20-13.30 (10 минут)
<u>Дневной сон</u>	13.30–15.45 (135 минут)	13.30–15.45 (135 минут)	13.30–15.45 (135 минут)	13.30–15.45 (135 минут)
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.45 – 16.00 (15 минут)	15.45– 16.00 (15 минут)	15.45 – 16.00 (15 минут)	15.45 – 16.00 (15 минут)
Полдник	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)	16.00–16.30 (30 минут)
Свободная игра, самостоятельная деятельность	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)	16.30 – 17.35 (65 мин.)
Подготовка к прогулке.	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)	17.35 – 17.50 (15 минут)
<u>Прогулка. Уход домой</u>	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)	17.50 –18.30 (40 минут)

Соблюдение требований к организации режима дня и образовательной нагрузке

Группа I (полного дня)

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Требование СанПин	СанПин	Фактически
Установленные часы приема пищи	Интервал 3-4 часа (не более 4 часов)	<i>Соблюдается</i>
Прогулка	Обеспечить рациональную двигательную активность на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности) <i>Соблюдается</i>	
Сон дневной	2,5 часа отводится на дневной сон	135 минут (2 часа 15 мин.) + время, отведенное на подготовку ко сну и постепенное просыпание (10–30 мин) Продолжительность дневного сна увеличена на период реконвалесценции. <i>Соблюдается</i>
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	3- 4 лет – до 30 мин 4- 5 лет – до 40 мин 5- 6 лет – до 50 мин 6- 7 лет – до 1,5 часов (продолжительность НОД и их недельную частоту рекомендуется сократить)	3–4 года – 30 мин 4–5 лет – 40 мин 5–6 лет – 50 мин 6–7 лет – 70 мин. <i>Соблюдается.</i>
Продолжительность НОД	3- 4 лет - до 15 минут, 4- 5 лет - до 20 минут, 5- 6 лет - до 25 минут, 6- 7 лет - до 30 минут. (продолжительность НОД и их недельную частоту рекомендуется сократить)	<i>Соблюдается.</i>
Перерыв между периодами НОД	Не менее 10 минут	<i>Соблюдается</i>