

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете МБДОУ д/с №10
протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова
Приказ № 95 от 31.08.2023 г

РЕЖИМ ДНЯ
МБДОУ д/с № 10
на 2023-2024 год.

г.Тимашевск,
ул. Пионерская д.157
Тел.4-18-28, 4-19-84

**Пояснительная записка
к режиму дошкольных групп
МБДОУ д/с № 10 на 2023-2024 год.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 10 муниципального образования Тимашевский район , 352700, Тимашевск, ул. Пионерская д. 157.

Вместимость МБДОУ д/с № 10 рассчитана на 115 детей. Фактическое количество воспитанников на 01.09.2023 г. - 89 детей.

Количество групповых ячеек – 6. Площадь каждой групповой комнаты равна:

1 младшая группа - 45.8 м² групповая и спальная комната совмещены ;

2 младшая группа - 65.3 м² групповая и спальная комната совмещены;

ТНР Средняя группа - 67.5 м² групповая и спальная комната совмещены;

ТНР Старшая группа - 63.6 м² групповая и спальная комната совмещены;

Старшая группа - 67.5 м² групповая и спальная комната совмещены;

Подготовительная группа- 45.2 м² групповая и спальная комната совмещены.

Наименование групп	Количество детей
1-я младшая (2-3г) + ГКП	11
2-я младшая (3-4г)	16
ТНР Средняя (4-5л)	17
Старшая(5-6л)	11
Подготовительная (6-7л)	20
ТНР Старшая (5-6)лет	11
Семейная (2-7л)	3
Итого	89

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями,

обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований [СанПиН 1.2.3685-21](#), условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО 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 ребенка 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 предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка 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 соответствуют требованиям, предусмотренным [СанПиН 1.2.3685-21](#) и [СП 2.4.3648-20](#).

Режим дня строится с учетом 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

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

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

Режим дня в группе детей от 1,5-х до 3-х лет

Содержание	Время
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	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак ¹⁵	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	11.30 -12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.30-17.30
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	9.30-11.30 9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак ¹	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
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам, уход детей домой.	16.00-17.30 16.20-16.30 16.40-16.50

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
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) проведение педагогической диагностики	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 ¹⁷	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 на прогулке	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
<i>Теплый период года</i>				
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	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
деятельность				
Второй завтрак ¹⁸	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
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30

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 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 электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

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 проводятся в зале.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
Вторая младшая группа (3-4г)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, дежурство. Самостоятельная игровая деятельность, самообслуживание, утренняя гимнастика.	07.00- 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.30-09.00
Подготовка к ОД, самостоятельная игровая деятельность	09.00-09.20
Образовательная деятельность с учетом перерыва – 10 мин.	9.20-10.00
2-й завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.30 -11.45
Подготовка к обеду. Обед.	11.45-12.15
Подготовка ко сну. Сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.15-15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.30
Прогулка. Игровая деятельность детей на участке. Развлечения. Работа с родителями. Уход детей домой	15.45-17.30

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
ТНР Средняя группа (4-5л)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, дежурство. Самостоятельная игровая деятельность, самообслуживание, утренняя гимнастика.	07.00-8.10
Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.10 – 08.35
Образовательная деятельность с учетом перерыва – 10 мин.	8.50-9.40
Подготовка к прогулке , игры	9.40-10.00
2-й завтрак	10.20-10.30
Прогулка	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.40 -11.55
Подготовка к обеду. Обед.	11.55-12.25
Подготовка ко сну. Сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.25 -15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.30
Подготовка к прогулке.	15.30 -16.00
Прогулка. Игровая деятельность детей на участке. Развлечения. Работа с родителями. Уход детей домой	16.00-17.30

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа (5-6л)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, дежурство Самостоятельная игровая деятельность, самообслуживание, утренняя гимнастика	07.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.30-09.00
Подготовка к ОД, игры	9.00-9.15
Образовательная деятельность с учетом перерыва – 10 мин	9.15 - 10.15
2-й завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке,прогулка.	10.15-12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	12.00-12.15
Обед.	12.15-12.45
Подготовка ко сну. Сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.45-15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15. 30
Образовательная деятельность	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность детей на участке. Развлечения. Работа с родителями. Уход детей домой	16.05-17.30

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
ТНР Старшая группа (5-6л)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, дежурство Самостоятельная игровая деятельность, самообслуживание, утренняя гимнастика	07.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.30-09.00
Подготовка к ОД, игры	9.00-9.15
Образовательная деятельность с учетом перерыва – 10 мин	9.15 - 10.15
2-й завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке,прогулка.	10.15-12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	12.00-12.15
Обед.	12.15-12.45
Подготовка ко сну. Сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.45-15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15. 30
Образовательная деятельность	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность детей на участке. Развлечения. Работа с родителями. Уход детей домой	16.05-17.30

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа (6-7л)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, дежурство . Самостоятельная игровая деятельность, самообслуживание, индивидуальная коррекционная образовательная деятельность, утренняя гимнастика.	07.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.30- 9.00
Образовательная деятельность с учетом перерыва – 10 мин	9.00- 10.50
2-й завтрак	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка.	10.50-12.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	12.00-12.15
Подготовка к обеду. Обед.	12.15-12.55
Подготовка ко сну. Сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.55-15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15. 30
Подготовка к прогулке, прогулка. Игровая деятельность детей на участке. Развлечения. Работа с родителями. Уход детей домой	15.30 -17.30

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д\с №10
_____ О.Н.Просветова

РЕЖИМ ДНЯ
Первая младшая группа(2-3г)
(01.09.2023-31.05.2024г)

Прием детей ,осмотр, игры, общение, Индивидуально-коррекционная работа (пальчиковая, артикуляционная, утренняя гимнастика)	07.00-8.30
Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Завтрак.	08.30-9.00
Культурно-гигиенические процедуры, игровые ситуации	9.00-09.30
Организованная образовательная деятельность	9,30 --9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10
2-й завтрак	10.15-10.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.10 -11.20
Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00
Подготовка ко сну. Дневной сон с использованием музыкотерапии и чтения художественной литературы	12.00-15.00
Подъем детей. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.30
Культурно-гигиенические процедуры, игровые ситуации.	15.30-15.40
Образовательная деятельность	С 15.40-15.50
Подготовка к прогулке. Прогулка. Развлечения. Взаимодействие с родителями . Уход детей домой	15.50 -17.30