



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №5
«Золотой ключик»
Е.Н.Зиминая
От 09.01.2024г

РЕЖИМ ДНЯ МБДОУ

детский сад №5 «Золотой ключик»

Режим дня составлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день.

Режим дня для детей от 2 до 3 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:15
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15:10–15:20
Ужин	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы Образовательная деятельность	15:40–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое). Уход детей домой	16:00–18:00
Теплый период года	

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 - 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:10–11:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:15
Подготовка к ужину, ужин.	15:15–15:30
Активное бодрствование детей. Игры, самостоятельная деятельность детей	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16:00–18:00

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое). Утренний круг.	9:00–9:20
Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	10:10-10:20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:20–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:15
Подготовка к ужину, ужин	15:15–15:40
Вечерний круг. Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:40–16:00
Самостоятельная деятельность детей	16:00–16:15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Уход детей домой.	16:15–18:00
Теплый период года	

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:10–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:15
Подготовка к ужину, ужин	15:15–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) на прогулке	15:30–16:30
Вечерний круг. Самостоятельная деятельность детей . уход детей домой	16:30–18:00

Режим дня для детей 4–5 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность. Утренний круг.	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Второй завтрак	10:05–10:15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–11:45
Подготовка к обеду, обед	11:45–12:10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:00–15:25
Подготовка к ужину, ужин	15:25–15:45
Вечерний круг. Самостоятельная деятельность детей	15:45–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16:00–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20

Содержание	Время
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Второй завтрак	10:05–10:15
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:15–11:45
Подготовка к обеду, обед	11:45–12:15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:00–15:25
Подготовка к ужину, ужин	15:25–15:45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	15:45–18:00

Режим дня для детей 5–6 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак	10:15–10:25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:25–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Занятие 3	15:00–15:25
Подготовка к ужину, ужин	15:25–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16:00–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00

Содержание	Время
Подготовка к прогулке, прогулка. Образовательная нагрузка во время прогулки	9:00–10:15
Второй завтрак	10:15–10:25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.00–15.30
Подготовка к ужину, ужин	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:00–18:00

Режим дня для детей 6–7 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3 (1 подгруппа)	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Занятие 3(2 подгруппа)	15:00–15:30
Подготовка к ужину, ужин	15:30–15:50
Самостоятельная деятельность детей. Вечерний круг.	15:50–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16:00–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка. Образовательная нагрузка во время прогулки	9:00–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:20–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00

Содержание	Время
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.00-15.30
Подготовка к ужину, ужин	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:00–18:00