

Принят:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024 г.
 О.Л. Солнопекова
Председатель Педагогического совета

Утверждено:
Заведующий МАДОУ СМО «Детский сад № 3»
приказ № 75 от 30.08.2024г
О.Л. Солнопекова



Режим дня

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СЯМЖЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДЕТСКИЙ САД № 3»**

на 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Настоящий режим дня разработан для Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Сямженского муниципального округа «Детский сад №3» (далее - ДООУ) в целях упорядочивания воспитательно-образовательного процесса, утвержден решением Педагогического совета ДООУ.

Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Режим дня является основой организации образовательного процесса в ДООУ в соответствии со временем пребывания ребенка в группе - 10,5 часов при пятидневной рабочей неделе и составляются на холодный и теплый период времени года.

Распорядок дня включает:

- **Прием пищи** определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник, возможны другие варианты). Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.
- **Ежедневная прогулка детей**, её продолжительность составляет не менее 3 - 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.
- **Дневной сон.** Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.
- **Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет** (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.
- **Образовательная деятельность.** Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4

часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2 - 3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непосредственно образовательную деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

В разновозрастных группах продолжительность непосредственно образовательной деятельности следует дифференцировать в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности занятий их следует начинать со старшими детьми, постепенно подключая к занятию детей младшего возраста.

Таким образом, в соответствии с СанПиН, условиями реализации ПОО программ в зависимости от их направленности должен быть распорядок дня, который включает:

- приём пищи (в соответствии с длительностью пребывания ребенка);
- ежедневная прогулка детей;
- дневной сон;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность;
- разные формы двигательной активности;
- занятия по дополнительному образованию (не обязательное условие)

В соответствии с требованиями СанПиН примерный режим дня скорректирован с учётом климата (тёплого и холодного периода).

Первая младшая группа (холодный период)

Содержание	Время
Прием детей в группе. Взаимодействие с родителями. Беседы с детьми. Наблюдение в центре науки (природы). Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельная деятельность детей в игровых, познавательных, творческих центрах.	07.30 – 08.30
<i>Утренняя гимнастика</i>	08.30 – 08.40
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.40 – 09.15
Образовательная деятельность	09.15 – 09.45
Подготовка к прогулке	09.45 – 11.30
Прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком)</i>	
Возвращение с прогулки, игры	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду. Обед	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник	15.05 – 15.10
Игры (ролевые, дидактические, театральные) Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Индивидуальная работа с ребенком	15.10 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
2 прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром)</i>	16.15 – 18.00
Уход детей домой (Взаимодействие с родителями)	

Вторая младшая группа (холодный период)

Содержание	Время
Прием детей в группе. Взаимодействие с родителями. Беседы с детьми. Наблюдение в центре науки (природы). Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельная деятельность детей в игровых, познавательных, творческих центрах.	07.30 – 08.35
<i>Утренняя гимнастика</i>	08.35 – 08.45
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.45 – 09.10
Образовательная деятельность	09.10 – 09.50
Подготовка к прогулке	09.50.– 11.50
Прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком)</i>	
Возвращение с прогулки, игры	
Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник	15.05 – 15.10
Игры <i>(ролевые, дидактические, театральные)</i> Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Индивидуальная работа с ребенком. Дополнительная образовательная деятельность.	15.10 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
2 прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром)</i>	16.15 – 18.00
Уход детей домой (Взаимодействие с родителями)	

Средняя группа (холодный период)

Содержание	Время
Прием детей в группе. Взаимодействие с родителями. Беседы с детьми. Наблюдение в центре науки (природы). Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельная деятельность детей в игровых, познавательных, творческих центрах.	07.30 – 08.25
<i>Утренняя гимнастика</i>	08.25 – 08.35
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.35 – 09.10
Образовательная деятельность	09.10 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 12.05
Прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком)</i>	
Возвращение с прогулки, игры	
Подготовка к обеду. Обед	12.05 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник	15.05 – 15.10
Игры (ролевые, дидактические, театральные) Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Индивидуальная работа с ребенком. Дополнительная образовательная деятельность.	15.10 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
2 прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром)</i>	16.15 – 18.00
Уход детей домой (Взаимодействие с родителями)	

Старшая группа (холодный период)

Содержание	Время
Прием детей в группе. Взаимодействие с родителями. Беседы с детьми. Наблюдение в центре науки (природы). Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельная деятельность детей в игровых, познавательных, творческих центрах.	07.30 – 08.35
<i>Утренняя гимнастика</i>	08.35 – 08.45
Подготовка к завтраку Завтрак	08.45 – 09.10
Образовательная деятельность	09.10 – 10.35
Подготовка к прогулке	10.35 – 12.25
Прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком)</i>	
Возвращение с прогулки, игры	12.25 – 12.50
Подготовка к обеду. Обед	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник	15.05 – 15.10
Игры (ролевые, дидактические, театральные) Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Индивидуальная работа с ребенком. Организованная деятельность, дополнительная образовательная деятельность.	15.10 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
2 прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром)</i>	16.15 – 18.00
Уход детей домой (Взаимодействие с родителями)	

Подготовительная группа
(холодный период)

Содержание	Время
Прием детей в группе. Взаимодействие с родителями. Беседы с детьми. Наблюдение в центре науки (природы). Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельная деятельность детей в игровых, познавательных, творческих центрах.	07.30 – 08.45
<i>Утренняя гимнастика</i>	08.45 – 08.55
Подготовка к завтраку. Завтрак	08.55 – 09.10
Образовательная деятельность	09.10 – 11.10
Подготовка к прогулке	
Прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком)</i>	11.10 – 12.40
Возвращение с прогулки, игры	
Подготовка к обеду. Обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, профилактика плоскостопия.	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник.	15.05 – 15.10
Игры (ролевые, дидактические, театральные) Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Индивидуальная работа с ребенком. Дополнительная образовательная деятельность.	15.10 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
2 прогулка <i>(наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, снеге, индивидуальная работа с ребенком, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром)</i>	16.15 – 18.00
Уход детей домой (Взаимодействие с родителями)	

летний период года
1 младшая группа

Основная деятельность	Время
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика (на улице)	07.30 – 08.40
Возвращение в группу, гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку. Завтрак	08.40 – 09.00
Совместная деятельность, мероприятия в рамках тематического дня, подготовка к прогулке.	09.00 – 09.30
Прогулка (<i>наблюдение в природе, подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, экспериментирование</i>)	09.30– 11.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика, водные процедуры, игры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.10 - 15.15
Совместная деятельность. Игры (<i>ролевые, дидактические, театральные и др.</i>). Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей.	15.15 - 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
Прогулка (<i>наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, экспериментирование</i>). Уход детей домой.	16.15 – 18.00

летний период года
2 младшая группа

Основная деятельность	Время
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика (на улице)	07.30 – 08.40
Возвращение в группу, гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку. Завтрак	08.40 – 09.00
Совместная деятельность, мероприятия в рамках тематического дня, подготовка к прогулке.	09.00 – 09.40
Прогулка (<i>наблюдение в природе, подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, экспериментирование</i>)	09.40 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, гимнастика, водные процедуры, игры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.10 - 15.15
Совместная деятельность. Игры (<i>ролевые, дидактические, театральные и др.</i>). Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей.	15.15 - 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 – 16.15
Прогулка (<i>наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, экспериментирование</i>). Уход детей домой.	16.15 – 18.00

летний период года
средняя группа

Основная деятельность	Время
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика (на улице)	07.30 – 08.45
Возвращение в группу, гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку. Завтрак	08.45 – 09.00
Совместная деятельность, мероприятия в рамках тематического дня, подготовка к прогулке.	09.00 – 10.00
Прогулка (<i>наблюдение в природе, подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, экспериментирование</i>)	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика, водные процедуры, игры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.10 – 15.15
Совместная деятельность. Игры (<i>ролевые, дидактические, театральные и др.</i>). Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей.	15.15 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 - 16.15
Прогулка (<i>наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, экспериментирование</i>). Уход детей домой.	16.15 - 18.00

летний период года
старшая группа

Основная деятельность	Время
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика (на улице)	07. 30 - 08.45
Возвращение в группу, гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку. Завтрак	08. 45 – 09.00
Совместная деятельность, мероприятия в рамках тематического дня, подготовка к прогулке.	09.00 – 10.30
Прогулка (<i>наблюдение в природе, подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, экспериментирование</i>)	10.30 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Обед.	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика, водные процедуры.	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.10 – 15.15
Совместная деятельность. Игры (<i>ролевые, дидактические, театральные и др.</i>). Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей.	15.15 – 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 - 16.15
Прогулка (<i>наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, экспериментирование</i>). Уход детей домой.	16.15 - 18.00

летний период года
подготовительная группа

Основная деятельность	Время
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика (на улице)	07.30 – 08.45
Возвращение в группу, гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку. Завтрак	08.45 – 09.00
Совместная деятельность, мероприятия в рамках тематического дня, подготовка к прогулке.	09.00 – 11.00
Прогулка (<i>наблюдение в природе, подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, песке, экспериментирование</i>)	11.00 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика, водные процедуры.	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.10 – 15.15
Совместная деятельность. Игры (<i>ролевые, дидактические, театральные и др.</i>). Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей.	15.15 - 16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00 - 16.15
Прогулка (<i>наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, беседы с детьми, рисование на асфальте, экспериментирование</i>). Уход детей домой	16.15 - 18.00