

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МДОУ Детский сад  
№ 14 «Золушка»  
(протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МДОУ Детский сад  
№ 14 «Золушка»  
от 28.08.22г. №40-ОД

Режимный момент	Длительность	Место	Оборудование
<b>Режим дня воспитанников МДОУ Детский сад № 14 «Золушка», г. Балабаново</b>			
<b>1. Общие положения</b>			
<p>1.1. Режим занятий воспитанников МДОУ Детский сад № 14 «Золушка» (далее – детский сад) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Уставом детского сада.</p>			
<p>1.2. Основная образовательная программа дошкольного образования реализуются в детском саду в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы детского сада и групп, а также режима дня, соответствующего анатомическим и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.</p>			
<p>1.3. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.</p>			
<p>1.4. В МДОУ разработаны режимы:</p>			
<p>1. На холодный и теплый периоды года;</p>			
<p>2. Гибкий режимы при неблагоприятных погодных условиях для прогулок;</p>			
<p>3. Щадящий режим для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;</p>			
<p>4. Режим двигательной активности.</p>			
<p>1.5. Режим физического воспитания: Утренняя гимнастика для старших дошкольников проводится в музыкальном зале. Для детей раннего, младшего и среднего возраста допускается проведение утренней гимнастики в групповом помещении. В летний период утренняя гимнастика проводится на улице. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.</p>			

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Д/с №14 «Золушка»  
О. М. Тожина

**Режим дня в ясельной группе № 9 (1,5 – 2 года). Холодный период года**

<b>Режимный момент</b>	<b>Длительность</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Прием детей, игра	<b>1:00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>0:30</b>	<b>7.30</b>	<b>8.30</b>
Самостоятельная деятельность	<b>0:50</b>	<b>8.30</b>	<b>9.20</b>
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	<b>0:15 /0:15</b>	<b>8.50</b>	<b>9.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>1:40</b>	<b>9.20</b>	<b>11.00</b>
Возвращение с прогулки, игры	<b>0:30</b>	<b>11.00</b>	<b>11.30</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>0:30</b>	<b>11.30</b>	<b>12.00</b>
Подготовка ко сну, сон	<b>3:00</b>	<b>12.00</b>	<b>15.00</b>
Постепенный подъем, полдник	<b>0:30</b>	<b>15.00</b>	<b>15.30</b>
Самостоятельная деятельность	<b>1:00</b>	<b>15.30</b>	<b>16.30</b>
Подготовка и проведение игры-занятия 2(по подгруппам)	<b>0:15 /0:15</b>	<b>16.00</b>	<b>16.30</b>
Подготовка к ужину, ужин	<b>0:40</b>	<b>16.30</b>	<b>17.00</b>
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	<b>2:00</b>	<b>17.00</b>	<b>19.00</b>



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 14 «Золушка»  
О. М. Тожина  
Пр. № 44-ОД от 28.09.2022

### Режим дня в ясельной группе 2–3 года. (Холодный период года)

Режимный момент	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, осмотр, игра/организованная самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	1:00	7 <sup>00</sup>	8 <sup>10</sup>
Утренняя гимнастика/подвижные игры	0:10	8 <sup>10</sup>	8 <sup>20</sup>
Подготовка к завтраку, завтрак	0:40	8 <sup>20</sup>	9 <sup>00</sup>
Игры, игры-занятия по подгруппам, индивидуальная работа, работа специалистов	1:00	9 <sup>00</sup>	9 <sup>30</sup>
Второй завтрак	0:15	9 <sup>30</sup>	9 <sup>45</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка	1:30	9 <sup>45</sup>	11 <sup>15</sup>
Подготовка к обеду, обед	0:45	11 <sup>15</sup>	12 <sup>00</sup>
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	3:00	12 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры.	0:10	15 <sup>00</sup>	15 <sup>10</sup>
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15 <sup>10</sup>	15 <sup>30</sup>
Игры, инд. работа по подгруппам	1:00	15 <sup>30</sup>	16 <sup>30</sup>
Подготовка к ужину, ужин	0:30	16 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup>
Самост. игры, чтение худ. литературы, инд. работа	0:30	17 <sup>00</sup>	17 <sup>30</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	1:30	17 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Досуги/развлечения – 1 раз в неделю, во второй половине дня</b>			
<b>Физкультурный досуг – 1 раз в месяц</b>			



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

«Детский сад № 14 «Золушка»

О. М. Тожина

Пб № 44-Од от 28.09.2022

### Режим дня во второй младшей группе 3-4 года (Холодный период года)

Режимный момент	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, игра/организованная самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	1:00	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>
Утренняя гимнастика,	0:10	8 <sup>00</sup>	8 <sup>20</sup>
<i>Утренний круг</i>	0:10		
Подготовка к завтраку, завтрак	0:30	8 <sup>20</sup>	8 <sup>50</sup>
НОД (не >15 мин)/ индивидуальная работа/ работа специалистов	0:15	8 <sup>50</sup>	9 <sup>30</sup>
Второй завтрак	0:15	9 <sup>30</sup>	9 <sup>45</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка	1:30	9 <sup>45</sup>	11 <sup>15</sup>
Подготовка к обеду, обед	0:45	11 <sup>15</sup>	12 <sup>00</sup>
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	3:00	12 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры.	0:10	15 <sup>00</sup>	15 <sup>10</sup>
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15 <sup>10</sup>	15 <sup>30</sup>
Игры, инд. работа по подгруппам	1:00	15 <sup>30</sup>	16 <sup>30</sup>
Подготовка к ужину, ужин	0:30	16 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup>
Самост. игры/ чтение худ. литературы/инд. работа	0:20	17 <sup>00</sup>	17 <sup>20</sup>
<i>Вечерний круг</i>	0:10	17 <sup>20</sup>	17 <sup>30</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	1:30	17 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Досуги/развлечения – 1 раз в неделю, во второй половине дня</b>			
<b>Физкультурный досуг – 1 раз в месяц</b>			

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующая МДОУ  
 «Детский сад № 14 «Золушка»  
 О. М. Тожина  
 Пр. № 44-ОД от 28.09.2022

### Режим дня в средней группе 4-5 лет (Холодный период года)

Режимный момент	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, игра/организованная самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	1:00	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>
Утренняя гимнастика	0:10	8 <sup>00</sup>	8 <sup>30</sup>
<i>Утренний круг</i>	0:10		
Подготовка к завтраку, завтрак	0:30	8 <sup>30</sup>	9 <sup>00</sup>
НОД (не >20 мин)/ индивидуальная работа/ работа специалистов	0:20	9 <sup>00</sup>	10 <sup>10</sup>
Второй завтрак	0:20		
Второй завтрак	0:15	9 <sup>30</sup>	9 <sup>45</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка	1:30	10 <sup>10</sup>	11 <sup>40</sup>
Подготовка к обеду, обед	0:30	11 <sup>40</sup>	12 <sup>10</sup>
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:50	12 <sup>10</sup>	15 <sup>00</sup>
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры.	0:10	15 <sup>00</sup>	15 <sup>10</sup>
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15 <sup>10</sup>	15 <sup>30</sup>
Игры, инд. работа по подгруппам	1:00	15 <sup>30</sup>	16 <sup>30</sup>
Подготовка к ужину, ужин	0:30	16 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup>
Самост. игры/ чтение худ. литературы/инд. работа	0:20	17 <sup>00</sup>	17 <sup>20</sup>
<i>Вечерний круг</i>	0:10	17 <sup>20</sup>	17 <sup>30</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	1:30	17 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Досуги/развлечения – 1 раз в неделю, во второй половине дня</b>			
<b>Физкультурный досуг – 1 раз в месяц</b>			



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 14 «Золушка»  
О. М. Тожина

### Режим дня в старшей группе (5-6 лет) холодный период

Режимный момент	Длительность	начало	окончание
Прием детей, свободная игра	1:00	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>
Утренняя гимнастика	0:10	8 <sup>00</sup>	8 <sup>10</sup>
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0:30	8 <sup>10</sup>	8 <sup>40</sup>
<b>Утренний круг</b>	0:20	8 <sup>40</sup>	9 <sup>00</sup>
Игры, кружки, НОД занятия со специалистами	1:00	9 <sup>00</sup>	10 <sup>10</sup>
Второй завтрак	0:10	9 <sup>30</sup>	9 <sup>40</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка	2:00	10 <sup>10</sup>	12 <sup>10</sup>
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0:20	12 <sup>10</sup>	12 <sup>30</sup>
Подготовка к обеду, обед, дежурство	0:40	12 <sup>30</sup>	13 <sup>10</sup>
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:00	13 <sup>10</sup>	15 <sup>10</sup>
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0:10	15 <sup>10</sup>	15 <sup>20</sup>
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15 <sup>20</sup>	15 <sup>40</sup>
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1:00	15 <sup>50</sup>	16 <sup>40</sup>
Подготовка к ужину, ужин	0:20	16 <sup>40</sup>	17 <sup>00</sup>
<b>Вечерний круг</b>	0:10	17 <sup>00</sup>	17 <sup>10</sup>
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, индивидуальная работа	0:50	17 <sup>10</sup>	18 <sup>00</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	1:00	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>

Досуги, развлечения – 1 раз в неделю, во второй половине дня

Физкультурный досуг – 1 раз в месяц

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

«Детский сад № 14 «Золушка»

О. М. Тожина

Пр. № 44-ОД от 28.09.2022



**Режим дня в подготовительной группе 6-7 лет (Холодный период года)**

Режимный момент	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, игра/организованная самостоятельная деятельность/индивидуальная работа	1:00	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>
Утренняя гимнастика	0:10	8 <sup>00</sup>	8 <sup>40</sup>
<i>Утренний круг</i>	0:10		
Подготовка к завтраку, завтрак	0:40	8 <sup>40</sup>	9 <sup>00</sup>
НОД (не >30 мин)/ индивидуальная работа/ работа специалистов	0:30	9 <sup>00</sup>	10 <sup>30</sup>
Второй завтрак	0:15	9 <sup>30</sup>	9 <sup>45</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка	1:30	10 <sup>30</sup>	12 <sup>00</sup>
Подготовка к обеду, обед	0:30	12 <sup>00</sup>	12 <sup>30</sup>
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:30	12 <sup>30</sup>	15 <sup>00</sup>
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры.	0:10	15 <sup>00</sup>	15 <sup>10</sup>
Подготовка к полднику, полдник	0:20	15 <sup>10</sup>	15 <sup>30</sup>
Игры, инд. работа по подгруппам	1:00	15 <sup>30</sup>	16 <sup>30</sup>
Подготовка к ужину, ужин	0:30	16 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup>
Самост. игры/ чтение худ. литературы/инд. работа	0:30	17 <sup>00</sup>	17 <sup>30</sup>
<i>Вечерний круг</i>	0:10		
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	1:30	17 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Досуги/развлечения – 1 раз в неделю, во второй половине дня</b>			
<b>Физкультурный досуг – 1 раз в месяц</b>			

## РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ

(12 часов, при неблагоприятных погодных условиях)

Процессы, виды деятельности	ясельная группа (1,5-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	7.55-8.05	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.20	8.20-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	8.20-8.50	8.30-9.00	8.30-9.00	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (НОД)	9.00 -9.30	9.00 -9.40	9.00-10.05	9.00-10.45	9.00-11.10
Перерыв между НОД	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
2-й завтрак	09.30-09.50	09.30-09.45	09.30-09.45	09.30-09.45	09.30-09.45
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	09.55-11.20	09.45-11.20	10.10-11.40	10.20-12.00	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	12.15-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Проектная, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, Кружки, НОД (старший возраст)	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30
Чтение художественной литературы, слушание музыки, досуг, кружки					
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Игры, совместная и самостоятельная деятельность, взаимодействие с родителями, уход домой	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00



## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ГРУППЕ

(12 часов, тёплый период года с мая по август)

Процессы, виды деятельности	1 младшая группа (1,5-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-7.55	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	7.55-8.00	8.05-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
2-й завтрак	09.30-09.45	09.30-09.45	09.30-09.45	09.30-09.45	09.30-09.45
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная и самостоятельная деятельность)	09.55-11.15	10.10-12.00	10.35-12.20	10.40-12.30	10.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.40-12.10	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, слушание музыки, досуг	16.00-16.40	16.00-17.10	16.10-17.10	16.00-16.55	16.10-17.00
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная и самостоятельная деятельность), взаимодействие с родителями, уход домой	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

## ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

- Назначается детям со II, III, IV группой здоровья, детям, перенесшим заболевания (для снижения физической и интеллектуальной нагрузки);
- Назначается медицинским работником в ДООУ (врач, медсестра); после перенесенных заболеваний по рекомендации педиатра на определенный срок, в зависимости от состояния здоровья ребенка и его диагноза;
- Выполняется персоналом, работающим с ребенком.

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения
Приход в детский сад	По возможности до 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умывание;</li> <li>✓ Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой</li> </ul>	Умывание теплой водой, тщательное вытирание рук и лица  Снимается пижама, надевается сухая футболка/майка
Питание: Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник	Первыми сажают за стол, докармливают (при необходимости).
Сбор и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход на прогулку последними
Прогулка	Умеренная двигательная деятельность
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого!) Влажная одежда меняется на сухую.
Физическое развитие	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
НОД, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине образовательной деятельности
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания (не раньше 15.00)
Совместная деятельность педагога с детьми	Учет настроения ребенка, его желания
Самостоятельная деятельность	Выбор места для игровой деятельности, удаленной от окон и дверей
Уход домой	По возможности до 18.00