

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №12 «Маленькая страна»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:  
«Детский сад №12 «Маленькая страна»  
Скапчюс Е.М.



Приказ № 50 - ОД от «29» августа 2024 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**МДОУ «Детский сад №12 «Маленькая страна»**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

г.Балабаново, 2024

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность, организованная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенных возрастных периодах закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются 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, достаточная двигательная активность ребёнка 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 СанПиН 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращаются. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребёнка.

Режим питания регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня предусмотренные СанПиН 1.2.3685-21.

**Распорядок дня в МДОУ «Детский сад №12 «Маленькая страна»  
Холодный период**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Первая младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подгот. группа</b>
Прием детей, игровая деятельность, индивидуальная работа, взаимодействие с родителями	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
ООД, занятия со специалистами	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00 15.40 – 16.05	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Второй завтрак	9.30 – 9.40	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.00	9.50 – 11.10	10.00 – 11.40	10.10 – 11.50	10.50 – 12.00
Возвращение с прогулки, КГН	11.00 – 11.20	11.10 – 11.30	11.40 – 11.50	11.50 – 12.00	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.50	11.30 – 12.00	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.10 – 12.35
Подготовка ко сну, сон	11.50 – 15.00	12.00 – 15.10	12.20 – 15.00	12.30 – 15.10	12.35 – 15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, КГН	15.00 – 15.15	15.10 – 15.20	15.00 – 15.15	15.10 – 15.25	15.10 – 15.25
Полдник	15.15 – 15.30	15.20 – 15.35	15.15 – 15.30	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Самостоятельная деятельность, игры	15.30 – 16.10	15.35 – 16.15	15.30 – 16.10	15.40 – 16.30	15.40 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.40	16.15 – 16.45	16.10 – 16.45	16.30 – 16.50	16.30 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, уход детей домой	16.40 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.50 – 19.00	16.50 – 19.00
<b>Продолжительность ежедневных прогулок</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа 20 минут</b>	<b>3 часа 30 минут</b>	<b>3 часа</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>2 часа 30 минут</b>
<b>Суммарный объем двигательной активности</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>

**Распорядок дня в МДОУ «Детский сад №12 «Маленькая страна»  
Теплый период**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Первая младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подгот. группа</b>
<b>Прием детей, игровая деятельность, взаимодействие с родителями, утренняя гимнастика</b>	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.40	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
<b>Самостоятельная деятельность детей, игры</b>	8.40 – 9.00	8.50 – 9.10	8.40 – 9.00	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
<b>Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке</b>	9.00 – 11.00	9.10 – 11.10	9.00 – 11.40	9.10 – 11.50	9.10 – 12.00
<b>Возвращение с прогулки, КГН</b>	11.00 – 11.20	11.10 – 11.30	11.40 – 11.55	11.50 – 12.00	12.00 – 12.10
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	11.20 – 11.50	11.30 – 12.00	11.55 – 12.20	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	11.50 – 15.00	12.00 – 15.00	12.20 – 15.00	12.20 – 15.00	12.30 – 15.10
<b>Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, КГН</b>	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.10 – 15.25
<b>Полдник</b>	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.25 – 15.40
<b>Организованная деятельность, самостоятельная деятельность, игры</b>	15.30 – 16.10	15.30 – 16.15	15.30 – 16.20	15.30 – 16.30	15.40 – 16.30
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	16.10 – 16.40	16.15 – 16.45	16.20 – 16.45	16.30 – 16.50	16.30 – 17.00
<b>Подготовка к прогулке, прогулка, взаимодействие с родителями, уход детей домой</b>	16.40 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00	16.50 – 19.00	17.00 – 19.00
<b>Продолжительность ежедневных прогулок</b>	<b>Не менее 3х часов</b>	<b>Не менее 3х часов</b>	<b>Не менее 3х часов 20 минут</b>	<b>Не менее 3х часов 30 минут</b>	<b>Не менее 3х часов</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>2 часа 30 минут</b>	<b>2 часа 30 минут</b>
<b>Суммарный объем двигательной активности</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>