



Режим дня и распорядок МБДОУ -детский сад №168

Дошкольное образовательное учреждение МБДОУ -детский сад №168 функционирует в режиме:

- полного дня (10,5-часового пребывания)
- пятидневная рабочая неделя;
- часы работы – с 07.30 до 18.00;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

— Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

— Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

— Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года.

— Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу, а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников.

— На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.

— В период летнего оздоровительного периода в МБДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.

— Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

— построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

— решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в
- дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МБДОУ осуществляет медицинская сестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню (помещение) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 19-21, но лучше всего – 21 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3- 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °C, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

- игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- спальная варьируется в рамках 19-21, но лучше всего – 21°С.

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (*теплый, холодный периоды года*) учитывается:

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 СанПиН 1.2.3685-21. « Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.

–Примерный режим дня составлен в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования

Примерный режим и распорядок дня в группе детей от 1,5 лет до 2-х лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр, игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами, ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.15-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.30-09.00
Активное бодрствование детей (предметная, экспериментирование с материалами и веществами, двигательная, музыкальная, изобразительная, речевая деятельность) **	
<i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>	09.30-09.40 09.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.10-10.30
<i>Прогулка</i> Наблюдение и экспериментирование с объектами неживой природы, самостоятельные и совместные игры: отобразительная и сюжетно-отобразительная игра, подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей	10.30-11.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	11.30-12.00
Обед. Подготовка ко сну.	12.00-12.30
Дневной сон.	12.30-15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры.	15.30-15.45
Подготовка к полднику, уплотненный полдник***	15.50-16.00
Активное бодрствование детей (предметная, экспериментирование с материалами и веществами, двигательная, музыкальная, изобразительная, речевая деятельность)	
<i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>	16.00-16.10 16.20-16.30
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальные игры, ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого, самостоятельная деятельность.	16.30-17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	17.00-17.10
<i>Прогулка</i> Самообслуживание и элементарные трудовые действия, игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	17.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

Примерный режим и распорядок дня в группе детей от 2-х лет до 3-х лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр, игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами, ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.00-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	08.30-09.00
Активное бодрствование детей (предметная, экспериментирование с материалами и веществами, двигательная, музыкальная, изобразительная, речевая деятельность) **	
Занятия в игровой форме по подгруппам	09.30-09.40 09.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.10-10.30
Прогулка*** Наблюдение и экспериментирование с объектами неживой природы, самостоятельные и совместные игры: отобразительная и сюжетно-отобразительная игра, подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей	10.30-11.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	11.30-12.00
Обед. Подготовка ко сну.	12.00-12.30
Дневной сон.	12.30-15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры.	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник****	15.50-16.00
Активное бодрствование детей (предметная, экспериментирование с материалами и веществами, двигательная, музыкальная, изобразительная, речевая деятельность)	
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальные игры, ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого, самостоятельная деятельность.	16.30-17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	17.00–17.10
Прогулка*** Самообслуживание и элементарные трудовые действия, игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	17.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

**Примерный режим и распорядок дня в группе детей от 3-х лет до 4-х лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр. Игровые ситуации, ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное общение со взрослым и сверстниками. Индивидуальная работа.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.00-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Дежурство. завтрак	08.30-09.00
Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность. Подготовка к занятиям.	09.00-09.20
Занятия в игровой форме (включая гимнастику (при необходимости) в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	
Игровая, речевая, познавательно-исследовательская и экспериментирование, изобразительная, конструирование из разных материалов, двигательная, самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, музыкальная деятельность**	09.20-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.10-10.30
Прогулка*** Наблюдение, экспериментирование, игровая, двигательная деятельность, элементарная трудовая деятельность, свободное общение педагога с детьми.	10.30-11.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Дежурство.	11.30-12.00
Обед. Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.00-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Дежурство. Полдник****	15.30-16.00
Культурные практики: игровая (театрализованная), продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, чтение художественной литературы. Культурно-досуговая деятельность. ***** Самостоятельная деятельность.	16.00-16.30
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальные игры, внеситуативно-деловое общение со взрослым, самостоятельная деятельность.	16.30-17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	17.00-17.10
Прогулка*** Игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	17.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

* утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин.

Конкретное время СП определяет самостоятельно.

** в соответствии с циклограммой совместной образовательной деятельности педагога с детьми

*** согласно СанПиН 1.2.3685-21 прогулка может быть сокращена

**** «уплотненный» полдник с включением блюд ужина согласно пунктам 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН

2.3/2.4.3590-20

***** не менее 1 раза в неделю

Режим и распорядок дня в группе детей от 4-х лет до 5-ти лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр. Игровые ситуации, ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное общение со взрослым и сверстниками. Индивидуальная работа.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.00-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Дежурство. завтрак	08.30-09.00
Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность. Подготовка к занятиям.	09.00-09.15
Занятия в игровой форме (включая гимнастику (при необходимости) в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	
Игровая, речевая, познавательно-исследовательская и экспериментирование; изобразительная, конструирование из разных материалов, двигательная, самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, музыкальная деятельность**	09.15-10.05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.15-10.30
Прогулка*** Наблюдение, экспериментирование, игровая, двигательная деятельность, элементарная трудовая деятельность, свободное общение педагога с детьми.	10.30-12.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Дежурство. Обед.	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Дежурство. Полдник****	15.30-16.00
Культурные практики: игровая (театрализованная), продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, чтение художественной литературы. Культурно-досуговая деятельность. Проектная деятельность. ***** Самостоятельная деятельность.	16.00-16.30
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальные игры, внеситуативно-деловое общение со взрослым, самостоятельная деятельность.	16.30-17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	17.00-17.10
Прогулка*** Игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	17.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

* утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин.
Конкретное время СП определяет самостоятельно.

** в соответствии с циклограммой совместной образовательной деятельности педагога с детьми

*** согласно СанПиН 1.2.3685-21 прогулка может быть сокращена

**** «уплотненный» полдник с включением блюд ужина согласно пунктам 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН

2.3/2.4.3590-20

***** не менее 1 раза в неделю

**Режим и распорядок дня в группе детей от 5-ти лет до 6-и лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр. Игровые ситуации, ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное общение со взрослым и сверстниками. Индивидуальная работа.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.00-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Дежурство. завтрак	08.30-09.00
Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность. Подготовка к занятиям. самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд.	09.00-09.15
Занятия в игровой форме (включая гимнастику (при необходимости) в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	
Игровая, речевая, познавательно-исследовательская и экспериментирование; изобразительная, конструирование из разных материалов, двигательная, ручной труд, музыкальная деятельность**	09.15-10.15
Второй завтрак	10.15-10.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.20-10.30
Прогулка*** Наблюдение, экспериментирование, игровая, двигательная деятельность, элементарная трудовая деятельность, свободное общение педагога с детьми.	10.30-12.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Дежурство. Обед.	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Дежурство. Полдник****	15.30-16.00
Культурно-досуговая деятельность. Проектная деятельность. ***** Самостоятельная деятельность.	16.00-17.00
Занятия в игровой форме (музыкальная, экспериментирование, познавательно-исследовательская, театрализованная и др.)**	16.00-16.25
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальные игры, внеситуативно-деловое общение со взрослым, самостоятельная деятельность.	16.25-17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	17.00-17.10
Прогулка*** Игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	17.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

* утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин. Конкретное время СП определяет самостоятельно.

** в соответствии с циклограммой совместной образовательной деятельности педагога с детьми

*** согласно СанПиН 1.2.3685-21 прогулка может быть сокращена

**** «уплотненный» полдник с включением блюд ужина согласно пунктам 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

***** не менее 1 раза в неделю

**Режим и распорядок дня в группе детей от 6-ти лет до 7(8)-и лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр. Игровые ситуации, ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное общение со взрослым и сверстниками. Индивидуальная работа.	07.30-08.30
Общение с родителями	07.30-08.00
Утренняя гимнастика*	08.15-08.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Дежурство. завтрак	08.30-09.00
Занятия в игровой форме (включая гимнастику (при необходимости) в процессе занятия -2 минуты перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	
Игровая, речевая, познавательно-исследовательская и экспериментирование; изобразительная, конструирование из разных материалов, двигательная, самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд, музыкальная деятельность**	09.00-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.50-12.00
Прогулка*** Наблюдение, экспериментирование, игровая, двигательная деятельность, элементарная трудовая деятельность, свободное общение педагога с детьми.	
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Дежурство. Обед.	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Дежурство. Уплотненный полдник****	15.30-16.00
Культурные практики: игровая (театрализованная), продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, чтение художественной литературы. Культурно-досуговая деятельность. Проектная деятельность. ***** Самостоятельная деятельность.	16.00-16.40
Свободное общение педагога с детьми, игровая деятельность, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.	16.40– 17.00
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку. Прогулка***	17.00-18.00
Игры, двигательная деятельность. Общение с родителями.	
Уход детей домой	до 18.00

* утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин. Конкретное время СП определяет самостоятельно.

** в соответствии с циклограммой совместной образовательной деятельности педагога с детьми

*** согласно СанПиН 1.2.3685-21 прогулка может быть сокращена

****«уплотненный» полдник с включением блюд ужина согласно пунктам 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

***** не менее 1 раза в неделю

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426839

Владелец Салимова Татьяна Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024