



УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
МБДОУ детский сад № 1  
Н.Н. Шиганова

## **РЕЖИМ ДНЯ**

**(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД; ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 1 «Умка» Артемовского городского округа

2024

## Пояснительная записка

Режим дня разработан с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ДО муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1 «Умка» Артемовского городского округа, а также потребностей участников образовательных отношений.

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

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и социального заказа родителей, предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.
3. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

При осуществлении режимных моментов в холодный период года, учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим ДОО, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Режим дня на летнее время составлен так, чтобы обеспечить максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

### РЕЖИМ ДНЯ (холодный период)

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста (2-3 года)	младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	подготовительная к школе группа (6-7 лет)	разновозрастная группа (5-7 лет)
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.35	8.20-8.50	8.30-8.45	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-9.00	8.40-9.00	8.35-8.55	8.50-9.00	8.45-9.15	9.00-9.10
Образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-9.30 (по подгруппам перерыв 10 мин)	9.00-9.40 (перерыв 10 мин)	8.55-9.45 (перерыв 10 мин)	9.00-10.00 (перерыв 10 мин)	9.15-10.25 (перерыв 10 мин)	9.10-10.10 (перерыв 10 мин)
Второй завтрак	9.30-9.45	9.40-9.55	10.00-10.10	10.00-10.10	10.25-10.35	10.10-10.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.45-10.00	-	9.45-10.00	-	-	-
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.20	9.55-11.30	10.10-11.30	10.10-11.50	10.35-12.00	10.20-12.05
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.35	11.30-11.45	11.30-11.45	11.50-12.05	12.00-12.20	12.05-12.25
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	11.45-12.05	11.45-12.05	12.05-12.25	12.20-12.40	12.25-12.45
Подготовка ко сну, сон	12.05-15.05	12.05-15.05	12.05-15.05	12.25-14.55	12.40-15.10	12.45-15.15
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные мероприятия	15.05-15.15	15.05-15.15	15.05-15.15	14.55-15.05	15.10-15.20	15.15-15.25

Полдник	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.05-15.15	15.20-15.30	15.25-15.35
Образовательная деятельность, занятия со специалистами	-	-	-	15.15-15.40	15.30-16.00	15.50-16.15
Игры, исследовательская деятельность, самостоятельная деятельность детей,	15.25-16.25	15.25-16.25	15.25-16.40	15.40-16.30	16.00-16.45	15.35--15.50
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.45	16.25-16.45	16.40-17.00	16.30-16.50	16.45-17.00	16.15-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-18.45	16.45-18.45	17.00-18.45	16.50-18.50	17.00-18.45	16.35-17.50
Возвращение с прогулки, игры, уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.50-19.00	18.45-19.00	17.50-18.00

## РЕЖИМ РАБОТЫ (летний период)

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста (2-3 года)	младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	подготовительная к школе группа (6-7 лет)	разновозрастная группа (5-7 лет)
Прием детей в детский сад (осуществляется на улице), свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30	8.00-8.20
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.05	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.40	8.10-8.40	8.20-8.50	8.30-9.00	8.40-8.55	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-9.20	8.40-9.25	8.50-9.20	9.00-9.30	8.55-9.30	9.00-9.20
Оздоровительная работа, организованная образовательная деятельность	9.20-9.30	9.25-9.40	9.20-9.40	9.30-9.55	9.30-10.00	9.20-9.45
Второй завтрак	9.30-9.50	9.40-9.50	9.40-9.50	9.55-10.05	10.00-10.10	9.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.20	9.50-11.30	9.50-12.00	10.05-12.00	10.10-12.10	9.55-12.00
Возвращение с прогулки, игры	11.20-12.00	11.30-11.45	12.00-12.10	12.00-12.20	12.10-12.30	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	11.45-12.05	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.50	12.20-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.20	12.05-15.05	12.30-15.00	12.40-15.10	12.50-15.20	12.40-15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные мероприятия	15.20-15.30	15.05-15.15	15.00-15.15	15.10-15.20	15.20-15.30	15.10-15.20

Полдник	15.30-15.40	15.15-15.25	15.15-15.25	15.20-15.30	15.30-15.40	15.20-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-15.55	15.25-15.35	15.25-15.35	15.30-15.55	15.40-15.55	15.30-15.55
Познавательно-исследовательская, конструктивно-модельная деятельность, чтение художественной литературы	15.55-16.05	15.35-15.50	15.35-15.55	15.55-16.20	15.55-16.25	15.55-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.05-16.25	15.50-16.25	15.55-16.40	16.20-16.30	16.25-16.45	16.20-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.45	16.25-16.45	16.40-17.00	16.30-17.00	16.45-17.00	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-18.35	16.45-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	16.50-17.50
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.35-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	17.50-18.00