

Примерный режим дня Холодный период года МБДОУ № 311

Режимные моменты	2-3 года
Прогулка	7.00-8.00 (1 час)
Утренний приём, осмотр	
Спокойные игры	8.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Активное бодрствование	9.00-12.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10 первая подгруппа 9.20-9.30 вторая подгруппа (продолжительность НОД 8-10 мин, в I и во II половину дня п.11.9.)
Игровая деятельность	9.30-10.00
Второй завтрак	10.00
Игровая деятельность	10.00-10.15
Подготовка к прогулке	
Прогулка	10.15-11.40 (1 час 25 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед	12.00-12.20
Сон	12.20-15.20 (3 часа). (СанПиН п.11.7)
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, игровая деятельность	15.20-16.00
Уплотнённый полдник	16.00-16.30
Активное бодрствование	16.30-19.00
Непосредственно образовательная деятельность	16.30-16.40 первая подгруппа 16.50-17.00 вторая подгруппа
Подготовка к прогулке, прогулка или предметная игровая деятельность	17.00-17.15
Прогулка	17.15-19.00 (1 час 45 мин). <i>Итого прогулка: 4 часа 10 мин</i> <i>Интервал обед-ужин - 4ч</i>
Уход домой	до 19.00

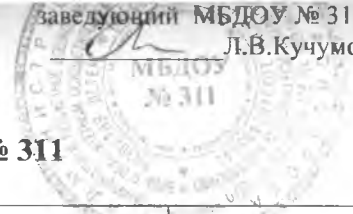
Норма СанПиН:

11.9. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

11.5 (Продолжительность прогулки не менее 3-4 часа (п.11.5).

11.7 (Интервал между приёмами пищи не менее 4 часов)

**Примерный режим дня
Холодный период года МБДОУ № 311**



Режимные моменты	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
Прогулка (1 час) Утренний приём	7.00-8.00 (1час)	7.00-8.00(1час)	7.00-8.00 (1час)	7.00-8.00 (1час)
Игры, дежурство, утренняя гимнастика	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00-9.30 с перерывом 9.40 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 30 мин (п.11.11)	9.00-9.40 с перерывом 9.50 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 40 мин (п.11.11)	9.00-9.45 (20-25м) с перерывом 9.55 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 45 мин (п.11.11)	9.00-10.30 с перерывом 10.40 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 1 час 30 мин (п.11.11)
	Образоват. деятельн. в ср и старш. дошкольном возрасте может проводиться во II половину дня но не болнн 25-30 мин. (П.11.12)			
Игровая деятельность	9.40-10.00	9.50-10.00	9.55-10.00	
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00
Игровая деятельность Подготовка к прогулке	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.40-10.50
Прогулка	10.30-11.50 (1 час 20 мин)	10.30-12.00 (1 час.30 мин)	10.30-12.00 (1 час.30 мин)	10.50-12.10 (1 час.20 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.10	12.00-12.15	12.00-12.20	12.10-12.25
Обед	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50	12.25-12.55
Подготовка ко сну	12.40-13.00	12.45-13.00	12.50-13.10	12.55-13.10
Сон	13.00-15.10 (2 часа 10 мин)	13.00-15.10 (2 часа 10мин)	13.10-15.10 (2 часа 10мин)	13.10-15.10 (2 часа 10мин)
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, игровая деятельность	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40
Игровая деятельность, досуг, кружки	15.40-16.10	15.40-16.15	15.40-16.20	15.40-16.25
Уплотнённый полдник	16.10-16.40	16.15-16.45	16.20-16.50	16.25-16.55
Игровая деятельность, подготовка к прогулке	16.40-17.00	16.45-17.00	16.50-17.00	16.55-17.00
Прогулка (2 часа)	17.00-19.00 <i>Итого прогулка: 4 часа 20 мин. Интервал Обед-ужин (4 ч.)</i>	17.00-19.00 <i>Итого прогулка: 4часа 30 мин Интервал Обед-ужин (4 ч.)</i>	17.00-19.00 <i>Итого прогулка: 4часа 30 мин Интервал Обед-ужин (4 ч.)</i>	17.00-19.00 <i>Итого прогулка: 4 часа 20 мин Интервал обед-ужин (4ч.)</i>
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

(СанПиН)

1.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

11.7 При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.



Примерный режим дня.
Тёплый период года МБДОУ № 311

Режимные моменты	2-3 год жизни
Приём, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика.	7.00-8.00
Игровая деятельность	8.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Активное бодрствование	9.00-12.00
Игровая деятельность Подготовка к прогулке	9.00-9.15
Прогулка В летний оздоровительный период проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, наблюдения, а также увеличивается продолжительность прогулок. СанПин2.4.1.3049-13	9.15-11.40
Второй завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед	12.00-12.20
Сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, игровая деятельность	15.20-16.00
Уплотненный полдник	16.00-16.30
Активное бодрствование	16.30-19.00
Прогулка, предметная, игровая деятельность	16.30-16.50
прогулка	16.50-19.00
Уход детей домой	до 19.00

СанПиН 2.4.1.3049-13

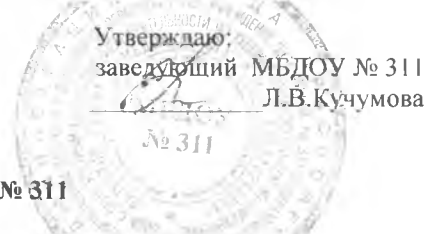
11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

11.7. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закалывающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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



Примерный режим дня.
Тёплый период года МБДОУ № 311

Режимные моменты	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
Приём, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика.	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Игры, дежурство, утренняя гимнастика	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игровая деятельность Подготовка к прогулке	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Прогулка В летний оздоровительный период проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, наблюдения, а также увеличивается продолжительность прогулок. СанПин 2.4.1.3049-13	9.15-11.50	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.10
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.10	12.00-12.15	12.00-12.20	12.10-12.25
Обед	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50	12.25-12.55
Подготовка ко сну	12.40-13.00	12.45-13.00	12.50-13.10	12.55-13.10
Сон	13.00-15.10	13.00-15.10	13.10-15.10	13.10-15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, игровая деятельность	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40
Игровая деятельность, досуг, кружки	15.40-16.10	15.40-16.15	15.40-16.20	15.40-16.25
Уплотненный полдник	16.10-16.40	16.15-16.45	16.20-16.50	16.25-16.55
Игровая деятельность, подготовка к прогулке	16.40-17.00	16.45-17.00	16.50-17.00	16.55-17.00
Прогулка	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

СанПин 2.4.1.3049-13

11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

11.7. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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

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