

I. Пояснительная записка

1.1. Внутренний распорядок пребывания детей в МБДОУ регламентируется режимом дня.

1.2. Режим дня в МБДОУ разработан в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и соответствует возрастным особенностям детей, способствует их гармоничному развитию.

1.3. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей с 3 до 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

1.4. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 4 часа. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дна перед уходом детей домой.

1.5. Время прогулки сокращается при температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 -7 лет при температуре воздуха ниже -20 градусов и скорости ветра более 15 м/с.

1.6. Во время прогулки с детьми организуются игры и физические упражнения, подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения МБДОУ.

1.7. Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста составляет 2 часа.

1.8. Самостоятельная деятельность детей с 3 до 7 лет (игры, личная гигиена, подготовка к занятиям) занимает в режиме дня не менее 3 – 4 часов.

1.9. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки регламентируется учебным планом, расписанием непосредственно образовательной деятельности, разработанными в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

1.10. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда).

С целью профилактики утомления детей указанные занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными.

1.11. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы во время которых проводятся мероприятия художественно-эстетической, оздоровительной направленности. В дни каникул и летний оздоровительный период непосредственно образовательная деятельность не проводится.

1.12. Режим жизнедеятельности детей разработан для каждой возрастной группы ( с 4 до 5 лет, с 5 до 6 лет, с 6 до 7 лет).

II. РЕЖИМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Режим дня

## средняя группа №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.20 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.20 – 8.45  10.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,ср,пт)**  **(вт,чт)**  **(пн,ср)**  **(пт)** | 8.45 – 9.00  9.35 – 10.00  9.50 – 10.00  9.40 – 10.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I (вт,чт, пт)**  **II** **(пн,ср)**  **III (пт)** | 8.45 – 9.05  9.15 – 9.35  9.00 – 9.20  9.30 - 9.50  9.20 – 9.40 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка,** **игры, наблюдения, труд.** | 10.10 – 12.00 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.00 – 12.45 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 12.45 – 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.20 |
| **Чтение художественной литературы** | 15.20 – 15.40 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 16.00– 16.30 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.30 – 17.00 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.00 – 19.00 |

## Режим дня

## средняя группа №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.20 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.20 – 8.50  10.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,ср,пт)**  **(пн,ср)**  **(вт,чт)** | 8.50 – 9.00  9.50 – 10.00  9.55 – 10.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I (пн, ср, пт)**  **II** **(вт, чт)**  **III (пт)** | 9.00 – 9.20  9.30 - 9.50  9.05 – 9.25  9.35 – 9.55  9.40 – 10.00 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка,** **игры, наблюдения, труд.** | 10.10 – 12.00 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.00 – 12.45 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 12.45 – 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.20 |
| **Чтение художественной литературы** | 15.20 – 15.40 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 16.00– 16.30 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.30 – 17.00 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.00 – 19.00 |

## Режим дня

## старшая группа № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.20 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.20 – 8.50  10.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I**  **II (пн, ср)**  **III (пт)** | 9.00 – 9.22  9.32 – 9.54  10.10-10.32 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка** | 10.35 – 12.30 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.30 – 13.10 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 13.10– 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.20 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I (пн,вт,ср,чт)** | 15.20-15.45 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 15.45 – 16.05  16.30 - 16.40 |
| **Чтение художественной литературы** | 16.05 – 16.30 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.40– 17.10 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.10 – 19.00 |

# 

## Режим дня

## старшая группа № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.20 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.20 – 8.50  10.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I (пн,ср,пт)**  **II (пн,ср)**  **III (вт,чт)**  **III (пт)** | 9.00 – 9.22  9.32 – 9.54  9.00 – 9.25  10.32 – 10.54 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка** | 10.20 – 12.30 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.30 – 13.10 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 13.10– 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.20 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I (пн,вт,ср,чт)** | 15.45-16.10 |
| **Чтение художественной литературы** | 15.20 – 15.45 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,вт,ср,чт)**  **(пт)** | 16.10 – 16.40  15.45 – 16.40 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.40 – 17.10 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.10– 19.00 |

## Режим дня

## Подготовительная группа №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.30 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.30 – 8.50 10.10 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I**  **II (пн,вт,ср,пт)**  **III (чт)** | 9.00 – 9.30  9.40 – 10.10  10.10 – 10.40 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,вт,ср,пт)** | 10.15 – 10.30 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **IV (пн,вт,ср)**  **(пт)** | 10.30-11.00  10.54-11.24 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка** | 11.15 – 12.30 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.30 – 13.10 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 13.10– 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.25 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 15.25 – 16.00  16.30 – 16.40 |
| **Чтение художественной литературы** | 16.00 – 16.30 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.40 – 17.10 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.10– 19.00 |

## Режим дня

## Подготовительная группа №2

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| **Утренний прием, игры, гимнастика** | 7.00 – 8.30 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак**  **Второй завтрак** | 8.30 – 8.50 10.10 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **I**  **II (пн,вт,ср,пт)**  **III (чт)** | 9.00 – 9.30  9.40 – 10.10  10.40 – 11.10 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (чт)** | 9.30 – 10.10  10.15 – 10.40 |
| **Организованная образовательная деятельность**  **IV (пн,вт,ср)**  **(пт)** | 11.00 - 11.30  11.24 – 11.56 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка** | 11.30 – 12.30 |
| **Подготовка к обеду**  **Обед** | 12.30 – 13.10 |
| **Подготовка ко сну, сон** | 13.10– 15.00 |
| **Подъем, воздушные процедуры** | 15.00 – 15.10 |
| **Полдник** | 15.10 – 15.25 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 15.25 – 16.00  16.30 – 16.40 |
| **Чтение художественной литературы** | 16.00 – 16.30 |
| **Подготовка к ужину, ужин** | 16.40 – 17.10 |
| **Подготовка к прогулке**  **Прогулка, уход домой** | 17.10– 19.00 |