

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 – 8.4510.00  |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,ср,пт)** **(вт,чт)** **(пн,ср)** **(пт)** | 8.45 – 9.009.35 – 10.009.50 – 10.009.40 – 10.00 |
| **Организованная образовательная деятельность****I (вт,чт, пт)****II** **(пн,ср)****III (пт)** | 8.45 – 9.059.15 – 9.359.00 – 9.209.30 - 9.509.20 – 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 – 8.5010.00  |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,ср,пт)** **(пн,ср)** **(вт,чт)** | 8.50 – 9.009.50 – 10.009.55 – 10.00 |
| **Организованная образовательная деятельность****I (пн, ср, пт)****II** **(вт, чт)****III (пт)** | 9.00 – 9.209.30 - 9.509.05 – 9.259.35 – 9.559.40 – 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 – 8.5010.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00  |
| **Организованная образовательная деятельность****I** **II (пн, ср)****III (пт)** |  9.00 – 9.229.32 – 9.5410.10-10.32 |
| **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 – 16.0516.30 - 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 – 8.5010.00 |
| **Игры, самостоятельная деятельность** | 8.50 - 9.00  |
| **Организованная образовательная деятельность****I (пн,ср,пт)** **II (пн,ср)****III (вт,чт)****III (пт)** |  9.00 – 9.229.32 – 9.549.00 – 9.2510.32 – 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 – 16.4015.45 – 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 – 9.309.40 – 10.1010.10 – 10.40 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (пн,вт,ср,пт)** | 10.15 – 10.30 |
| **Организованная образовательная деятельность****IV (пн,вт,ср)** **(пт)** | 10.30-11.0010.54-11.24 |
| **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 – 16.0016.30 – 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 – 9.309.40 – 10.1010.40 – 11.10 |
| **Игры, самостоятельная деятельность (чт)** | 9.30 – 10.1010.15 – 10.40 |
| **Организованная образовательная деятельность****IV (пн,вт,ср)** **(пт)** | 11.00 - 11.3011.24 – 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 – 16.0016.30 – 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 |