

**Утверждаю**  
Заведующая МБДОУ детский сад  
общеразвивающего вида с. Тунгокочен  
\_\_\_\_\_ Пляскина М.С.

**Режим дня МБДОУ детский сад  
общеразвивающего вида с. Тунгокочен на 2022-2023 учебный год.**

**Режим дня разработан в соответствии:**

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

**1. Непрерывное бодрствование для детей:**

3-7 лет - 5,5-6 часов

до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями .

**2. Продолжительность прогулки:**

составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой в соответствии с режимом дня ДОУ.

**3. Продолжительность дневного сна:**

Ранний возраст – не менее 3 часов

Младший возраст – 2,5 часа

Средний возраст – 2,5 часа

Старший возраст (5-7 лет) – 2 часа в соответствии с режимом дня ДОУ.

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

**5 Организация физического воспитания**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие.

**Режим дня по возрастным группам в МБДОУ детский сад общеразвивающего вида  
с.Тунгокочен на холодный период года.**

### Режим дня вторая группа раннего возраста 1.5 – 2 года.

Виды деятельности	Время
Утренний приём, осмотр, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельные игры.	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика.	8.30 – 8.35
Подготовка к завтраку	8.35 – 8.40
Завтрак	8.40 – 8.50
Самостоятельная деятельность.	8.50 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая перерыв) –по подгруппам	09.00 – 09.08 09.10 -09.18 09.28 – 09.36 09.42 -09.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.50 – 10.00
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, прогулка.	10.00 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11.10 – 11.20
Обед	11.20 -11.45
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну	11.45 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.00 – 15.30
Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности.	15.30 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.10 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 09.40-11.10; с 16.10-18.00 в помещении совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения, изобразительная деятельность, работа в уголке природы, индивидуальная работа), самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

### Режим дня первая младшая группа( 2-3 года).

Виды деятельности	Время
Утренний приём, осмотр, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельные игры.	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.25
Подготовка к завтраку	8.25 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.40
Самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30

перерыв)	
Самостоятельные игры	9.30 – 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.50 – 10.00
Самостоятельные игры. Подготовка к прогулке ,прогулка	10.00 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.10 – 11.20
Обед	11.20 – 11.45
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	11.45 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: общественно-полезный труд, дополнительное образование, досуг.	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой.	16.00 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 09.40-11.10; с 16.30-18.00 в помещении совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения ,изодеятельность, работа в уголке природы, индивидуальная работа),самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

**Режим дня  
вторая младшая группа (3 – 4 года).**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельные игры	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.25
Подготовка к завтраку.	8.25 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая перерыв).	9.00 – 9.15 9.25 -9.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.40 – 9.50
Самостоятельная деятельность детей , подготовка к прогулке ,прогулка.	9.50-11.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.25-11.35
Обед	11.35 – 12.00
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	12.00 – 12.15
Дневной сон	12.15 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30

Совместная деятельность взрослого с детьми: общественно-полезный труд, дополнительное образование, досуг.	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.00 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 09.50-11.25; с 16.30-18.00 в помещении совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения, изобразительная деятельность, работа в уголке природы, индивидуальная работа), самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

**Режим дня  
Средняя группа ( 4-5 лет).**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельная деятельность.	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.28
Подготовка к завтраку	8.28 – 8.40
Завтрак	8.40 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность.	8.50 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая перерыв)	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.50 – 10.00
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.10
Обед.	12.10 – 12.30
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: общественно-полезный труд, дополнительное образование, досуг.	15.30 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.10 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 10.00-12.00; с 16.10-18.00 в помещении : совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения, изобразительная деятельность, работа в уголке природы, индивидуальная работа), самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

**Режим дня  
Старшая группа ( 5-6 лет).**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельная деятельность.	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку	8.40 – 8.45

Завтрак	8.45 – 8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности.	8.55 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая перерыв).	09.00 – 09.25 09.35 -10.00 10.10-10.35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.00 – 10.10
Самостоятельная деятельность детей , подготовка к прогулке ,прогулка.	10.35 – 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.20 – 12.30
Обед	12.30 – 12.50
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну.	12.50 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры.	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: общественно-полезный труд, дополнительное образование, досуг.	15.30 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.10 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 10.35-12.20; с 16.10-18.00 в помещении: совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения ,изодеятельность, работа в уголке природы, проектная деятельность, творческие мастерские, индивидуальная работа),самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

### Режим дня

#### Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.

Виды деятельности	Время
Утренний приём, осмотр, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми. Самостоятельная деятельность.	7.30 – 8.30
Утренняя гимнастика.	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку.	8.40 – 8.45
Завтрак	8.45 – 8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности.	8.55 – 9.00
<b>НОД:</b> Непрерывная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность включая перерыв)	09.00 – 09.30 09.40 -10.10 10.20-10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.10 – 10.20
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	12.30 – 12.40
Обед	12.40 – 13.00
Культурно-гигиенические и оздоровительные процедуры. Подготовка ко сну	

Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъём. Культурно-гигиенические воздушно-водные процедуры	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: общественно-полезный труд, дополнительное образование, досуг.	15.30 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.10 – 18.00

При плохой погоде - гибкий режим: с 10.50-12.30; с 16.10-18.00 в помещении: совместная деятельность воспитателя с детьми (развитие речи, работа с книгой, ситуации общения, изодеятельность, работа в уголке природы, проектная деятельность, творческие мастерские, индивидуальная работа), самостоятельная игровая деятельность детей, проветривание групповых помещений.

#### Режим дня в летний оздоровительный период.

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием, осмотр детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика на воздухе	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Самостоятельная деятельность	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры)	9.15 – 11.20	9.15 – 11.40	9.15 – 11.50	9.15 – 12.00	9.15 – 12.10
Витаминный завтрак	10.30	10.30	10.30	10.30	10.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20 – 11.30	11.40 – 11.50	11.50 – 12.00	12.00 – 12.10	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду. Обед	11.30 – 12.00	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50

Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	12.20 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность детей.	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Прогулка, уход детей домой	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00

#### Модель двигательного режима по всем возрастным группам.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 мин
Физкультминутки	2 -3 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15 -20 мин	Ежедневно 20 -30 мин
Закаливающие процедуры, Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин
Физкультурный	Один раз в	Один раз в	Один раз в	Один раз в месяц

досуг.	месяц 10-15 мин	месяц 15- 20 мин	месяц 20-25 мин	25-30 мин
Спортивный праздник	1 раз в год по 10-15 мин	1 раз в год по 15-20 мин	1 раз в год по 25-30 мин	1 раз в год по 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Дни здоровья	1 раз в квартал			