

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
протокол № 1  
от «29» 08 2023г.

Согласовано  
с Советом родителей  
Протокол № 1 от «29» 08 2023г.

Утверждаю:

\_\_\_\_\_ Васильева Т.В.,  
заведующая МБДОУ «Детский  
сад № 1 «Одуванчик»  
Приказ № 114 от «29»08 2023г.

**Режим дня  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 1 «Одуванчик»  
на 2023 – 2024 учебный год**

Режим дня установлен учреждением самостоятельно с учетом:

- Приказа Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»,
- Приказа Министерства Просвещения РФ «Об утверждении Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования» от 24 ноября 2022 года № 1022,
- Приказа Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся»,
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного санитарного врача от 27.10.2020 № 32,
- СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16,

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня является основой организации взаимодействия с воспитанниками учреждения в соответствии со временем пребывания ребенка в группе в соответствии с п.14 Порядка, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373: Режим дня является основой организации образовательного процесса в Учреждении в соответствии со временем пребывания ребенка в группе:

12 часов (7.00-19.00 ч), 5 дней в неделю – младшая группа;  
10,5 часов (7.00-17.30 ч), 5 дней в неделю – старшая группа.

Основу режима пребывания воспитанников в Учреждении составляет установленный распорядок непрерывной образовательной деятельности, прогулок, самостоятельной деятельности воспитанников, сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур и др., составленных на основании СанПиН в действующей редакции (СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Режим скорректирован с учетом работы Учреждения,

контингента воспитанников и их индивидуальных особенностей, климата и времени года. Режим обязателен для соблюдения всеми участниками образовательного процесса.

Режим разновозрастных групп соответствует анатомическим и физиологическим особенностям детей каждого возраста. Поэтому планировать режимные мероприятия разновозрастной группы необходимо по требованиям, которые определены для самых младших воспитанников, входящих в разновозрастную группу..

### Режим образовательной деятельности

Образовательный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с СанПиНв действующей редакции:

- продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 мая;
- каникулярный период – 1 неделя в январе, в середине года;
- летний оздоровительный период – с 1 июня по 31 августа.

Реализация образовательной программы осуществляется в процессе непрерывной образовательной деятельности. Планировать образовательную деятельность в разновозрастной группе необходимо по требованиям, которые определены в СанПиН 1.2.3685-21, для самых младших воспитанников, входящих в разновозрастную группу. Соответственно, в младшей разновозрастной группе - длительность одного занятия составляет не более 15 минут, в старшей разновозрастной группе – не более 20 минут. Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД) составляется в строгом соответствии с СанПиН в действующей редакции.

| Возраст ребенка, лет                    | Продолжительность, мин, не более   |   |
|---|--|---|
|   | на одном занятии   | В сутки   |
| От 1,5 до 3                             | 10   | 20  |
| От 3 до 4                               | 15   | 30  |
| От 4 до 5                               | 20   | 40  |
| От 5 до 6                               | 25   | 50 или 75, если одно занятие пройдет после дневного сна |
| От 6 до 7                               | 30   | 90  |
| Время окончания занятий                 | Занятия для всех возрастных подгрупп начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позже 17.00 для дошкольной образовательной программы и для дополнительных образовательных программ - до 19:30 |   |
| Длительность прогулки в день            | Обязательная минимальная: 3 часа   |   |
| Продолжительность дневного сна          | Для детей 1-3 лет - 3 часа; 4-7 лет - 2,5 часа   |   |
| Суммарный объем двигательной активности | Не меньше 1 часа в день для всех детей   |   |
| Длительность утренней зарядки           | Не менее 10 минут  |   |

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерыв между периодами НОД составляет не менее 10 минут. Реализация образовательной программы осуществляется в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Физическое воспитание детей 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 осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В дошкольном учреждении используются такие формы двигательной деятельности как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения и т.д.

**НОД по физическому воспитанию** проводится 3 раза в неделю для детей в возрасте от 3 – 7 лет. 1 раз в неделю на открытом воздухе для детей 5-7 лет. Для детей 2-го и 3-го года жизни 2-3 раза в неделю по подгруппам. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные, морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале (другом помещении - по условиям).

**Режим занятий с применением электронных средств обучения.** Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

| Электронное средство обучения   | Возраст воспитанника | Продолжительность, мин., не более |        |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|
|                                 |                      | На одном занятии                  | В день |
| Интерактивная доска             | 5-7                  | 7                                 | 20     |
| Интерактивная панель            | 5-7                  | 5                                 | 10     |
| Персональный компьютер, ноутбук | 6-7                  | 15                                | 20     |
| Планшет                         | 6-7                  | 10                                | 10     |

Для воспитанников 5-7 лет продолжительность непрерывного использования:

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками, составляет 5–7 минут;
- наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики утомления детей указанная деятельность сочетается с физической, музыкальной деятельностью.

В середине года (январь) организуются недельные каникулы. Во время каникул и в летний период образовательная деятельность осуществляется только эстетически-оздоровительного цикла

Контроль качества и безопасности организации питания основан на принципах ХАССП и осуществляется на основании программы производственного контроля, утвержденной заведующим.

#### **Режим питания по длительности пребывания детей в детском саду**

| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ (СанПиН 1.2.3685-21г.) |                |
|-------------------|---|----------------|
|                   | 8–10 часов  | 11–12 часов    |
| 8:30–9:00         | Завтрак   | Завтрак        |
| 10:30–11:00       | Второй завтрак  | Второй завтрак |
| 12:00–13:00       | Обед  | Обед           |
| 15:30             | Полдник   | Полдник        |
| 18:30             | –   | Ужин           |

#### **Питьевой режим**

Питьевой режим воспитанников обеспечивается кипяченой водой. Свободный доступ к питьевой воде обеспечивается в течение всего времени пребывания детей в учреждении. При организации питьевого режима соблюдаются правила и нормативы, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулка проводится 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня – после ужина перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста с временным пребыванием 10,5 - 12 часов, из которых 2,5 отводится дневному сну. Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуются однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Во время сна детей присутствие воспитателя (младшего воспитателя) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие ввозные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности педагогических кадров. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводится при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08 2023г.

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Одуванчик»  
Т.В. Васильева  
Приказ №114 от «29» 08 2023г.

**Режим дня  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 1 «Одуванчик» на 2023 – 2024 учебный год**

**Режим дня в разновозрастной группе детей от 1,5 до 4 лет  
Холодный период года**

| Содержание   | Время        |             |
|--|--------------|-------------|
|  | 1,5 - 3 года | 3 – 4 года  |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры, (самостоятельная деятельность 3-4г.)             | 7:00–8:20    | 7:00–8:20   |
| Утренняя зарядка (гимнастика)  | 8:20–8:30    | 8:20–8:30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:30–9:00    | 8:30–9:00   |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность...)  | 9:00–9:30    | 9:00–9:25   |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам), занятие 1 (3-4г.)   | 9:30–9:40    | 9:20–9:35   |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)  | 9:40–9:50    | 9:35–9:45   |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам), занятие 2 (3-4г.)   | 9:50–10:00   | 9:45–10:00  |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)   | 10:00–10:10  | 10:00–10:10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 10:10–11:40  | 10:10–12:00 |
| Самостоятельная деятельность детей   | 11:40–12:00  | -           |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:00–12:30  | 12:00–12:30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры              | 12:30–15:30  | 12:30–15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:30–16:00  | 13:30–16:00 |
| Игры, активное бодрствование детей, самостоятельная деятельность   | 16:00–16:30  | 16:00–16:30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки | 16:30–18:00  | 16:30–18:20 |
| Самостоятельная деятельность детей   | 18:00–18:30  | 18:20–18:30 |
| Подготовка к ужину, ужин   | 18:30–18:45  | 18:30–18:45 |
| Игры, уход детей домой   | 18:45–19:00  | 18:45–19:00 |

\* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

**Режим дня  
в разновозрастной группе детей от 1,5 до 4 лет  
Теплый период года**

| Содержание   | Время        |             |
|--|--------------|-------------|
|  | 1,5 - 3 года | 3 - 4 года  |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры, самостоятельная деятельность (3-4г.) | 7:00 - 8:20  | 7:00 - 8:20 |
| Утренняя зарядка (гимнастика)  | 8:20 - 8:30  | 8:20 - 8:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:30 - 9:00  | 8:30 - 9:00 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку   | 9:00 - 9:30  | 9:00 - 9:25 |

|  |               |               |
|--|---------------|---------------|
| Образовательная нагрузка во время прогулки: занятие 1 (в игровой форме по подгруппам), занятие 1 (3-4г.) | 9:30 - 9:40   | 9:25 - 9:40   |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)  | 9:40 - 9:50   | 9:40 - 9:50   |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)  | 9:50 - 10:00  | 9:50 - 10:05  |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)   | 10:00 - 10:20 | 10:05 - 10:20 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки   | 10:20 - 11:30 | 10:20 - 11:30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей   | 11:30 - 12:00 | 11:30 - 12:00 |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:00 - 12:30 | 12:00 - 12:30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры            | 12:30 - 15:30 | 12:30 - 15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:30 - 16:00 | 15:30 - 16:00 |
| Подготовка к прогулке, активное, познавательное начало прогулки  | 16:00 - 16:30 | 16:00 - 16:30 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (п/игры)  | 16:30 - 16:50 | 16:3 - 16:50  |
| Продолжение прогулки, возвращение с прогулки   | 16:50 - 18:00 | 16:50 - 18:00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей   | 18:00 - 18:30 | 18:00 - 18:30 |
| Подготовка к ужину, ужин   | 18:30 - 18:45 | 18:30 - 18:45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой  | 18:45 - 19:00 | 18:45- 19:00  |

\* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

### Режим дня в разновозрастной группе детей от 4 до 7 лет Холодный период года

| Содержание режимных моментов  | Время / Возрастные показатели |             |             |
|---|-------------------------------|-------------|-------------|
|   | 4-5 лет                       | 5-6 лет     | 6-7 лет     |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность     | 7:00-8:20                     | 7:00-8:20   | 7:00-8:20   |
| Утренняя зарядка (гимнастика)   | 8:20-8:30                     | 8:20-8:30   | 8:20-8:30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8:30-9:00                     | 8:30-9:00   | 8:30-9:00   |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность и другое) | 9:00-9:15                     | 9:00-9:15   | -           |
| Занятие 1   | 9:15-9:35                     | 9:15-9:40   | 9:00-9:30   |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)   | 9:35-9:45                     | 9:40-9:50   | 9:30-9:40   |
| Занятие 2   | 9:45-10:05                    | 9:50-10:15  | 9:40-10:10  |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)   | -                             | -           | 10:10-10:20 |
| Занятие 3   | -                             | -           | 10:20-10:50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   | 10:05-12:00                   | 10:15-12:00 | 10:50-12:00 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12:00-13:00                   | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры         | 13:00-15:30                   | 13:00-15:30 | 13:00-15:30 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15:30-16:00                   | 15:30-16:00 | 15:30-15:40 |
| Активное бодрствование (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность детей ...)      | 16:00-16:30                   | 16:00-16:15 | 15:40-16:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей, возвращение с прогулки               | 16:30-17:30                   | 16:15-17:30 | 16.00-17.30 |
| Уход домой  | 17.30                         | 17.30       | 17.30       |

\* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

### Режим дня в разновозрастной группе детей от 4 до 7 лет Теплый период года

| Содержание режимных моментов  | Время/ Возрастные показатели |           |           |
|---|------------------------------|-----------|-----------|
|   | 4-5 лет                      | 5-6 лет   | 6-7 лет   |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 7:45-8:20                    | 7:45-8:20 | 7:45-8:20 |
| Утренняя зарядка (гимнастика)   | 8:20-8:30                    | 8:20-8:30 | 8:20-8:30 |

|  |             |             |              |
|--|-------------|-------------|--------------|
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8:30–9:00   | 8:30–9:00   | 8:30–9:00    |
| Подготовка к прогулке  | 9:00–9:15   | 9:00–9:15   | 9.00 - 9.15  |
| Образовательная нагрузка во время прогулки<br>Занятие 1  | 9:15–9:35   | 9:15–9:40   | 9:00–9:30    |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)  | 9:35–9:45   | 9:40–9:50   | 9:30–9:40    |
| Занятие 2  | 9:45–10:05  | 9:50–10:15  | 9:40–10:10   |
| Активное бодрствование детей время прогулки<br>(подвижные игры)                                | 10:05–10:25 | 10:15–10:35 | 10:10 –10:30 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки,<br>возвращение с прогулки                | 10:25–12:00 | 10:35–12:00 | 10:30–12:00  |
| Подготовка к обеду, обед   | 12:00–13:00 | 12:00–13:00 | 12:00–13:00  |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей,<br>оздоровительные и гигиенические процедуры | 13:00–15:30 | 13:00–15:30 | 13:00–15:30  |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15:30–16:00 | 15:30–16:00 | 15:30–16:00  |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная<br>деятельность и другое)                       | 16:00–16:30 | 16:00–16:30 | 16:00–16:30  |
| Самостоятельная деятельность детей   | 16:30–16:40 | 16:30–16:40 | 16:30–16:40  |
| Прогулка   | 16:40–17:30 | 16:40–17:30 | 16:40–17:30  |
| Уход детей домой   | 17:30       | 17:30       | 17:30        |

\* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).