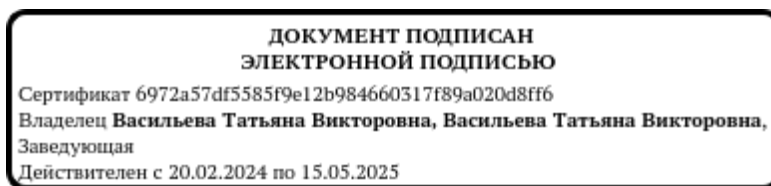


Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
протокол № 1  
от «27» августа 2024г.

Согласовано  
с Советом родителей  
Протокол № 1 от « 27» августа 2024г.

Утверждаю:

\_\_\_\_\_ Васильева Т.В.,  
заведующая МБДОУ «Детский  
сад № 1 «Одуванчик»  
Приказ № 105 от «27» августа 2024г.



**Режим дня**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения «Детский сад № 1 «Одуванчик»**  
**на 2024 – 2025 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 тетрадях 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 физкультурной, 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 27.08 2024г.

**Утверждаю:**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 1 «Одуванчик»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Васильева  
Приказ № 105 от «27» августа 2024г.

**Режим дня  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 1 «Одуванчик» на 2024 – 2025 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	9:30 - 9:40	9:25 - 9:40

форме по подгруппам), занятие 1 (3-4г.)		
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 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 (подвижные игры)	10:05–10:25	10:15– 10:35	10:10 –10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, 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, 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 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).