

РЕКОМЕНДОВАНО  
к принятию  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 57»  
Протокол от 19.08.2020 № 1

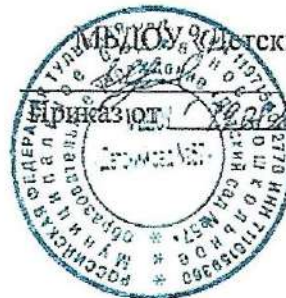
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 57»

Г.В. Щекина

Приказ от 19.08.2020 № 4-П



## **Режим пребывания детей в МБДОУ «Детский сад № 57» на 2020 - 2021 учебный год**

## Пояснительная записка.

### Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей

Организация жизни и деятельности детей строится в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Одно из ведущих мест, среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка принадлежит рациональному режиму.

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня детей в соответствии с возрастными особенностями включает следующие элементы:

- продолжительность и кратность сна;
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- воспитательная и образовательная деятельность;
- игровая и самостоятельная деятельность;
- режим питания.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

При нарушении режима дня работоспособность быстро снижается, появляется утомление. Постоянная усталость создает условия возникновения новых и прогрессирования уже имеющихся заболеваний.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже - 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Сон важнейший компонент физического и психического равновесия ребенка, нарушение которого не должно допускаться. Продолжительность дневного сна соответствует возрастным особенностям детей.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Возраст детей	1-1,5 лет	2 - 3 лет	3 - 5 лет	5 - 7 лет
Продолжительность сна	3,5 часа	3 часа	2,5 часа	2 часа

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

Для детей от 1,5 до 3 лет образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня. В теплое время года образовательная деятельность осуществляется на участке во время прогулки.

Организация образовательной деятельности при 10-ти часовом пребывании детей в ДООУ занимает от 6 часов 30 мин до 7 часов 42 мин.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно

образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- для детей 3 - 4 лет - 15 мин.,
- для детей 4 - 5 лет - 20 мин.,
- для детей 5 - 6 лет - 25 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Питание в дошкольном учреждении 4-х разовое. Питание удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

При организации питания детей и составления примерного двадцатидневного меню руководствуемся рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания санитарных правил, с учетом возраста детей и времени их пребывания в дошкольном учреждении. Для детей оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

При организации питания детей, соблюдаются требования санитарных правил к условиям хранения пищевых продуктов, приготовлению и реализации блюд и кулинарных изделий, к составлению меню (для организации питания детей разного возраста), кратности приема пищи, организации питьевого режима.

Кратность приема пищи определена пребыванием детей и режимом работы групп (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает 50% общего времени реализуемой образовательной программы.

Домашние задания воспитанникам ДОО не задают.

В летний период времени проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, в также увеличивается продолжительность прогулок.

## Режим дня воспитанников на холодный период года

Режим работы: пятидневный

Продолжительность работы групп: 12 часов

График работы ДОУ: 6.30-18.30

Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Направление деятельности	с 1 до 7 лет
Прием, осмотр, игры.	6 <sup>30</sup> – 8 <sup>00</sup>
Утренняя гимнастика, дежурство.	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>
Подготовка к завтраку.	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>30</sup>
Завтрак	8 <sup>30</sup> – 9 <sup>00</sup>
Игры, подготовка к занятиям.	8 <sup>40</sup> – 9 <sup>00</sup>
Непрерывная образовательная деятельность	9 <sup>00</sup> – 10 <sup>20</sup> 11 <sup>00</sup> - 11 <sup>50</sup>
Второй завтрак	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>00</sup>
Подготовка к прогулке, прогулка.	9 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду.	11 <sup>20</sup> - 12 <sup>00</sup>
Обед.	12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>
Дневной сон.	12 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
Подъем, закаливающие процедуры, игры, подготовка к полднику	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>30</sup>
Уплотненный полдник	15 <sup>40</sup> - 16 <sup>10</sup>
Непрерывная образовательная деятельность в первой младшей группе, в старшей группе и подготовительной группе	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>40</sup>
Игры, труд, самостоятельная деятельность.	16 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>
Прогулка, уход детей домой.	16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup>



# Режим пребывания детей в ДОУ

разновозрастная группа общеразвивающей  
направленности детей от 1 до 3 лет  
(холодный период года)

## В детском саду

Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.00
Утренняя гимнастика	7.50 - 7.55
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.00 - 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 - 9.10 (по подгруппам)
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	8.40 - 9.10 (по подгруппам)
Второй завтрак	9.20 - 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	9.30 - 11.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.15 - 11.35
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	11.35 - 12.00
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон.	12.00 - 15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30 - 15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.30 - 18.30



# Режим пребывания детей в ДОУ

одновозрастная группа общеразвивающей  
направленности детей от 2 до 3 лет  
(холодный период года)

## В детском саду

Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.00
Утренняя гимнастика	7.50 - 7.55
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.00 - 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 - 9.00
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	8.50 - 9.20
Второй завтрак	9.20 - 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	9.30 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 - 11.40
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	11.40 - 12.00
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон.	12.00 - 15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.40 - 16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.30 - 18.30



# Режим пребывания детей в ДОУ

одновозрастная группа  
общеразвивающей направленности  
детей от 3 до 4 лет  
(холодный период года)

## В детском саду

Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.15 - 8.22
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.20 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.20
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.20 - 10.00
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	9.40 - 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 - 12.15
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.15 - 12.35
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон.	12.35 - 15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.45
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.45 - 16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.30 - 18.30





# Режим пребывания детей в ДОУ

одновозрастная группа  
общеразвивающей направленности  
детей от 4 до 5 лет  
(холодный период года)

## В детском саду

Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40 - 9.00
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.00-9.20
	9.45-10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.10 - 12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10 - 12.25
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон.	12.50 - 15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.50
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.50 - 16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.30 - 18.30



# Режим пребывания детей в ДОУ

разновозрастная группа

оздоровительной направленности от 3 до 5 лет

(холодный период года)

В детском саду	
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.15 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55 - 9.20
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.20 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.10 - 12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05 - 12.20
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах) Дневной сон	12.50-15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.45
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.45 -16.05
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.05 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.30- 18.30



# Режим пребывания детей в ДОУ

старшая разновозрастная группа общеразвивающей  
направленности детей от 5 до 6 лет  
(холодный период года)

В детском саду	
Прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.25
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 - 9.00
Организованная детская деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.00 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.40 - 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20 - 12.30
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.30 - 12.50
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон.	12.50 - 15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.55
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.55 - 16.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.15 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.40 - 18.30