

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ ЦРР - «Д/с №109»  
Протокол от 27.08.2020 г. №1



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МАДОУ ЦРР - «Д/с №109»  
*Т.В. Жуганова*  
Приказ от 31.08.2020 г. № 37/1-осн

### РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
центр развития ребёнка – «Детский сад №109 «Аленушка»  
(МАДОУ ЦРР – Д/с №109»)  
на 2020/2021 учебный год

## Пояснительная записка

Настоящий режим дня разработан для муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - «Детский сад №109 «Аленушка» (далее – МАДОУ) в целях упорядочивания образовательного процесса, утвержден решением Педагогического совета МАДОУ.

Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 (с изменениями на 27.08. 2015)
  - Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
  - Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
  - Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Режим дня является основой организации образовательного процесса в МАДОУ в соответствии со временем пребывания ребенка в группе - 12 часов (4 часа) при пятидневной рабочей неделе и составляются на холодный и теплый период времени года.

В МАДОУ функционирует 5 групп.

Режим дня в МАДОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха воспитанников в течение пребывания в МАДОУ. Режим дня во всех возрастных группах МАДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим в группах МАДОУ максимально приближен к индивидуальным особенностям ребенка и имеет гибкую

структуру, которая учитывает темперамент ребенка, длительность сна, темп его деятельности, особенные вкусовые предпочтения и др.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов, включая утренний прием детей на улице в летний период, а также ООД по физическому развитию, проводимую на открытом воздухе.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня. (При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается).

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребенка, 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.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

## Режим дня в младшей группе (3-4 года)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Приход детей в ДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность.</b>	<b>7.00-8.00</b>
<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>8.00-8.07</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей.</b>	<b>8.07-8.20</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	<b>8.20-8.55</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей.</b>	<b>8.55-9.20</b>
<b>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами.</b>	<b>9.20-10.00</b>
<b>Второй завтрак (по меню)</b>	<b>10.00-10.10</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.10-12.05</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>	<b>12.05-12.20</b>
<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.20-12.50</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>12.50-15.00</b>
<b>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</b>	<b>15.00-15.25</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.50</b>
<b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>	<b>15.50-16.30</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.30-17.50</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.</b>	<b>17.50-18.15</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.15-18.45</b>
<b>Самостоятельная деятельность, уход домой</b>	<b>18.45-19.00</b>

## Режим дня в средней группе (4-5 лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в ДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность.	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.00
Самостоятельная игра, самостоятельная деятельность.	8.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.25-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей.	8.55-9.10
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами(на свежем воздухе)	9.10-10.00
Второй завтрак (по меню)	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед.	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	17.50-18.15
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45-19.00

## Режим дня в старшей группе (5-6 лет) № 1

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Приход детей в ДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность.</b>	<b>7.00-8.05</b>
<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>8.05-8.15</b>
<b>Самостоятельная игра, самостоятельная деятельность.</b>	<b>8.15-8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	<b>8.25-8.50</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей.</b>	<b>8.50-9.00</b>
<b>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами(на свежем воздухе)</b>	<b>9.00-10.30</b>
<b>Второй завтрак (по меню)</b>	<b>10.30-10.50</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.50-12.30</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>	<b>12.30-12.40</b>
<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.40-13.10</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.10-15.00</b>
<b>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</b>	<b>15.00-15.25</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.40</b>
<b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>	<b>15.40-16.30</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.30-18.00</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.</b>	<b>18.00-18.20</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.20-18.45</b>
<b>Самостоятельная деятельность, уход домой</b>	<b>18.45-19.00</b>

## **Режим дня в старшей группе (5-6 лет) № 2**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Приход детей в ДОУ, свободная игра,</b>	<b>7.00-8.20</b>

<b>самостоятельная деятельность.</b>	
<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>8.20-8.30</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	<b>8.30-8.50</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей.</b>	<b>8.50-9.00</b>
<b>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами(на свежем воздухе)</b>	<b>9.00-10.30</b>
<b>Второй завтрак (по меню)</b>	<b>10.30-10.50</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>10.50-12.30</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>	<b>12.30-12.40</b>
<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.40-13.10</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.10-15.00</b>
<b>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</b>	<b>15.00-15.25</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.40</b>
<b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>	<b>15.40-16.30</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.30-18.00</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.</b>	<b>18.00-18.20</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.20-18.45</b>
<b>Самостоятельная деятельность, уход домой</b>	<b>18.45-19.00</b>

## **Режим дня в подготовительной к школе группе (6-7лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Приход детей в ДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность.</b>	<b>7.00-8.15</b>
<b>Утренняя гимнастика.</b>	<b>8.15-8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	<b>8.25-8.50</b>
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей.</b>	<b>8.50-9.00</b>
<b>Организованная детская деятельность, занятия со специалистами.</b>	<b>9.00-10.50</b>
<b>Второй завтрак (по меню)</b>	<b>10.50-11.00</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>11.00-12.40</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</b>	<b>12.40-12.50</b>
<b>Подготовка к обеду, обед.</b>	<b>12.50-13.15</b>
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	<b>13.15-15.00</b>
<b>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</b>	<b>15.00-15.25</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.25-15.40</b>
<b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>	<b>15.40-16.40</b>
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	<b>16.40-18.00</b>
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.</b>	<b>18.00-18.20</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>18.20-18.45</b>
<b>Самостоятельная деятельность, уход домой</b>	<b>18.45-19.00</b>