

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ № 31  
 Ю.Б.Емельянова  
 Приказ от 23.05.2024 № 40/1



### Распорядок и режим дня

МБДОУ № 31 работает в режиме пятидневной рабочей недели. В образовательном учреждении функционируют 6 групп дневного пребывания: дети с 1 до 2 лет – 1 группа; дети с 2 до 3 лет – 1 группа; с 3 до 4 лет – 1 группа; с 4 до 5 лет – 1 группа; с 5 – 6 лет – 1 группа; с 6 до 7 лет – 1 группа.

Структура и комплектование групп происходят с учетом возраста детей и соблюдением норм наполняемости. Дети находятся в образовательной организации с 7.30 до 17.30 часов; рациональный режим дня остается основой охраны здоровья и воспитания детей. Четкое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребенка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность.

Предельная наполняемость группы составляет: группа детей 1 – 2 года и детей 2 – 3 лет по 15 человек; группа детей 3 – 4 лет и 4 – 5 лет по 17 человек, группа 5 – 6 лет и 6 – 7 лет по 18 человек.

### Примерный режим дня детей группы раннего возраста (второй год жизни)

Содержание деятельности	1 год – 1 год 6 мес.	1 год 6 мес – 2 года
Прием детей, игра	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30-8.30	7.30-8.30
Самостоятельная деятельность	8.30-9.30	8.30-9.20
Подготовка и проведение игры – занятия 1(по подгруппам)	-	8.50-9.00-9.10
Подготовка ко сну, 1-й сон	9.30-12.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.10-11.20
Возвращение с прогулки, игры	-	11.20-11.30
		11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед		
Постепенный подъем, обед	12.00-12.30	-
Подготовка ко сну, сон	-	12.00-15.00
Самостоятельная деятельность	12.30-14.30	-
Подготовка проведение игры занятия 1 (по подгруппам)	13.00-13.10-13.20	-
Подготовка проведение игры занятия 2 (по подгруппам)	13.50-14.00-14.10	-
Подготовка ко сну, 2-ой сон	14.30-16.00	-
Постепенный подъем, полдник	16.00-16.30	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность, игры,	16.30-17.20	15.20-16.30
Подготовка проведение игры занятия 2 (по подгруппам)	-	16.00-16.15-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.20 – 17.30	16.30-17.30
<b>Дома</b>		

Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.00-20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)

Дети второго года жизни распределяются по психофизиологическим особенностям на две подгруппы: первая – с 1 года до 1,6 месяцев; вторая – с 1 года 6 месяцев до 2 лет.

С учётом оптимальной продолжительности активного бодрствования и обеспечения необходимого по длительности сна детям каждой возрастной группы рекомендуется свой режим.

Дети первой подгруппы спят днём два раза, а с 1,6 лет их переводят на один дневной сон.

Прогулка предусмотрена в вечернее время (с родителями). Дети второй подгруппы гуляют 1-2 раза в день (в зависимости от погодных условий).

Оздоровительно-закаливающие процедуры осуществляются с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживается постоянная температура воздуха (+21-22 С). Одежда детей в помещении должна быть двуслойной.

Во время сна поддерживается температура (+15-16 С). Осуществляется закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

### **Примерный режим дня детей раннего возраста (третий год жизни)**

<b>Содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность/ Занятия по подгруппам	8.30-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.20
Второй завтрак	9.20.-9.30
Прогулка	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.45
Обед	11.45-12.15
Подготовка ко сну, сон	12.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Самостоятельная деятельность/ Занятия по подгруппам	15.25-16.15
Игры, самостоятельная деятельность	16.15-16.45
Подготовка к прогулке	16.45-17.00
Прогулка	17.00-17.30
Уход домой	17.30

Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Регулярное питание – не менее 3 раз в день.

После 2 лет прогулка проводится 2 раза в день. Одежда детей должна максимально способствовать состоянию теплового комфорта организма ребенка и позволять ему легко одеваться. Продолжительность занятия не должна превышать 10 минут.

#### *Гигиенические условия*

Температура воздуха в помещении - в пределах +22°, +21°С; в спальняй комнате - +19°, +18°С (с учётом климатических условий); относительная влажность воздуха - 40-60%. В группе обеспечивается оптимальное естественное освещение; искусственное освещение должно быть достаточным, равномерным и рассеянным.

### **Примерный режим дня детей дошкольного возраста (четвертый год жизни)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приём детей, свободная игра	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.06
Подготовка к завтраку. Завтрак. Дежурство	8.10 – 8.40
<b>Утренний круг</b>	<b>8.40 – 9.00</b>
<b>Деятельность в центрах активности</b> (при интеграции видов деятельности и/или культурных практик). Организованная деятельность художественно-эстетического и оздоровительного цикла, занятия со специалистами	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания)	10.10 – 10.20
Прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.20 – 12.00
Возвращение с прогулки (игровая деятельность)	12.00 – 12.20
Самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду. Обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, чтение перед сном. Дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Игры, кружки, занятия со специалистами	15.40 -16.40
<b>Вечерний круг</b>	<b>16.40 – 16.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 – 17.30
Уход детей домой	17.30

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается образовательная деятельность; при наличии условий некоторые

режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание).

Занятие детей проводится в первой половине дня непрерывно (не более 15 мин).

*Гигиенические условия.*

В приёмной и игровой комнатах температура воздуха составляет +22°C, в спальном комнате - +19°C; относительная влажность воздуха в помещениях – 40-60%. Регулярное сквозное проветривание продолжительностью не менее 10 минут осуществляется в отсутствие детей через каждые 1,5 часа. Заканчивается проветривание за 30 минут до прихода детей. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры не более чем на 2°C. Необходимо обеспечить достаточное естественное и искусственное освещение в группе.

### Примерный режим дня детей дошкольного возраста (пятый год жизни)

Режимные моменты	Время
Приём детей, свободная игра	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.08 – 8.16
Подготовка к завтраку. Завтрак. Дежурство	8.20 – 8.40
<b>Утренний круг</b>	<b>8.40 – 9.00</b>
<b>Деятельность в центрах активности</b> (при интеграции видов деятельности и/или культурных практик). Организованная деятельность художественно-эстетического и оздоровительного цикла, занятия со специалистами	9.00-10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания). Прогулка. Возвращение с прогулки, игровая деятельность	10.20 – 10.35 10.35-12.10 12.10-12.30
Самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном. Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно – оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Игры, кружки, занятия со специалистами	15.40 -16.40
<b>Вечерний круг</b>	<b>16.40 – 16.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-17.30
Уход детей домой	17.30

При организации режима предусматриваем оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм занятий, коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Осуществляем постепенный подъём детей после дневного сна.

Занятия проводятся в первой половине дня непрерывно (не более 20 мин).

*Гигиенические требования к условиям* пребывания детей в помещении (температура, влажность воздуха, освещённость) - те же, что и в предыдущей группе. Особое внимание следует обращать на правильный подбор детской мебели (столов и стульев) в соответствии с ростом ребёнка.

### Примерный режим дня детей дошкольного возраста (шестой год жизни)

Режимные моменты	Время
Приём детей, свободная игра	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.18 – 8.28
Подготовка к завтраку. Завтрак. Дежурство	8.30 – 8.50
<b>Утренний круг</b>	<b>8.50 – 9.10</b>
<b>Деятельность в центрах активности</b> (при интеграции видов деятельности и/или культурных практик). Организованная деятельность художественно-эстетического и оздоровительного цикла, занятия со специалистами	9.10 - 10.40
Второй завтрак	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания). Прогулка. Возвращение с прогулки, игровая деятельность	10.50 – 12.30
Самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, чтение перед сном. Дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно – оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.40- 16.40
<b>Вечерний круг</b>	<b>16.40 – 16.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-17.30
Уход детей домой	17.30

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня.

Занятие проводится в первой половине дня непрерывно (не более 25 мин).

*Гигиенические условия*

Необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счёт систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учётом погодных условий). Температура воздуха в группе- +20°С. Ежедневная прогулка в холодное время года проводится при температуре воздуха до -20°С.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

Подбор детской мебели производится в соответствии с ростом детей.

### Примерный режим дня детей дошкольного возраста (седьмой год жизни)

Режимные моменты	Время
Приём детей, свободная игра	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак. Дежурство	8.40 – 9.00
<b>Утренний круг</b>	<b>9.00 – 9.20</b>
Деятельность в центрах активности (при интеграции видов деятельности и/или культурных практик). Организованная деятельность художественно-эстетического и оздоровительного цикла, занятия со специалистами	9.20 – 11.00
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания). Прогулка. Возвращение с прогулки, игровая деятельность	11.00 – 12.40
Самостоятельная деятельность. Подготовка к обеду. Обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном. Дневной сон	13.00 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Игры, занятия со специалистами	15.50- 16.50
<b>Вечерний круг</b>	<b>16.50 - 17.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон - необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Занятия проводятся в первой половине дня непрерывно (не более 30 мин).

#### *Гигиенические условия*

Нормальная температура, чистота и влажность воздуха регулируется проветриванием, которое проводится в отсутствие детей. Схема проветривания одинакова для всех дошкольных групп. Температура воздуха в помещении группы не должна превышать +20°C.

☺ холодный период года дети могут гулять, как и в предыдущей группе, при температуре воздуха до - 20°C. В весенне-летний период групповые помещения освещаются преимущественно естественным светом, доступ которого в помещение должен быть беспрепятственным; при ярком солнце используются солнцезащитные устройства. Групповые комнаты не следует загромождать мебелью, так как это препятствует свободной двигательной деятельности детей и играм. Мебель для занятий должна соответствовать росту каждого ребёнка.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389016

Владелец Емельянова Юлия Борисовна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025