

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86»
(Детский сад № 86)

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
_____ Е.О. Некрасова
« 29 __ » _августа_ 2023 г..

Распорядок и режим дня на 2023-2024 учебный год

Распорядок и режим дня

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

В таблице приведены примерные режимы дня для нашей возрастной группы. В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Мы самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

В середине занятий статического характера нами проводятся физкультминутки.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе.

Группы функционируют в режиме полного дня (12 – часового пребывания) с 7.00 до 19.00, в режиме 5-дневной рабочей недели. Выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Организация жизни и деятельности детей определяется режимом дня. Режимы дня ориентированы на возраст детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную развивающую деятельность и общение дошкольников с педагогом, а также самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

В соответствии с потребностями и возможностями детей предусматривается возможность гибкого режима дня, т.к. он может быть изменён в связи с определёнными условиями (природными, погодными, сезонными изменениями, социальной ситуацией в семье и др.).

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа и зависит от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Приём пищи организуется с интервалом 3-4 часа.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры.

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

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
_____ Е.О. Некрасова
« 29 _ » _августа 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (1-2 года)
(холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Гигиенические процедуры	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.35 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность (по подгруппам)	1 под. 9.00 – 9.10
	2 под. 9.10 – 9.20
Игровая деятельность, общение. Двигательная активность	9.20 – 10.30
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.30 – 11.35
Гигиенические процедуры	11.35 – 11.45
Подготовка к обеду. Обед.	11.45 – 12.05
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.05 – 15.15
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.15 – 15.30
Непрерывная образовательная деятельность (по подгруппам)	1 под. 15.30 – 15.40
	2 под. 15.40 – 15.50
Гигиенические процедуры	15.50 – 16.00
Подготовка к полднику. Полдник.	16.00 – 16.20
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 16.50
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.50 – 19.00

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
Е.О. Некрасова
« 29 » _августа_ 2023 г.

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (2-3 года)
(холодный период года)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Гигиенические процедуры	8.05 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.22 – 8.40
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.40 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 9.40
Игровая деятельность, общение. Двигательная активность	9.40 – 10.35
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.35 – 12.05
Гигиенические процедуры	12.05 – 12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Чтение художественной литературы	15.30 – 15.40
Гигиенические процедуры	15.40 – 15.50
Подготовка к полднику. Полдник.	15.50 – 16.10
Двигательная активность. Игровая деятельность	16.10 – 16.30
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	17.00 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86»
(Детский сад № 86)

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
Е.О. Некрасова
« 29 __ » _августа_ 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (3-4 года)
(холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Гигиенические процедуры	8.05 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.22 – 8.40
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.40 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 9.40
Игровая деятельность, общение. Двигательная активность	9.40 – 10.35
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.35 – 12.05
Гигиенические процедуры	12.05 – 12.10
Подготовка к обеду. Обед.	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Чтение художественной литературы	15.30 – 15.40
Гигиенические процедуры	15.40 – 15.50
Подготовка к полднику. Полдник.	15.50 – 16.10
Двигательная активность. Игровая деятельность	16.10 – 16.30
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	17.00 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86»
(Детский сад № 86)

Утверждаю

Заведующий Детским садом № 86

Е.О. Некрасова

« 29 __ » _августа_ 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (4-5 лет)
(холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.40 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 10.05
Игровая деятельность, общение. Двигательная активность	10.05 – 10.35
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.35 – 12.15
Гигиенические процедуры	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду. Обед.	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.40 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Чтение художественной литературы	15.30 – 15.40
Гигиенические процедуры	15.40 – 15.55
Подготовка к полднику. Полдник.	15.53 – 16.15
Двигательная активность. Игровая деятельность	16.15 – 16.40
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	17.00 – 19.00

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
Е.О. Некрасова
« 29 __ » _августа_ 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (5-6 лет)
(холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10 - 8.20
Гигиенические процедуры	8.20 – 8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.28 – 8.45
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.45 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 10.30
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.30 – 12.20
Гигиенические процедуры	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду. Обед.	12.25 – 12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.50 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Непрерывная образовательная деятельность	15.25 – 15.50
Гигиенические процедуры	15.50 – 15.55
Подготовка к полднику. Полдник.	15.55 – 16.15
Чтение художественной литературы	16.15 – 16.30
Двигательная активность. Игровая деятельность	16.30 – 16.45
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.45 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	17.00 – 19.00

« 29 __ » _августа_ 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
группа детей (6-7 лет)
(холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.15
Утренняя гимнастика.	8.15 - 8.25
Гигиенические процедуры	8.25 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.	8.50 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность.	9.00 – 10.45
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	10.55 – 12.30
Гигиенические процедуры	12.30 – 12.35
Подготовка к обеду. Обед.	12.35 – 12.50
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.50 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.20
Непрерывная образовательная деятельность	15.20 – 16.50
Гигиенические процедуры	16.50 – 16.00
Подготовка к полднику. Полдник.	16.00 – 16.20
Двигательная активность. Игровая деятельность	16.20 – 16.40
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	17.00 – 19.00

« 29 __ » _августа_ 2023 г.

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей
в группе раннего возраста (1-2 года)**
(теплый период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Гигиенические процедуры	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку (КГН). Завтрак.	8.20 – 8.30
Совместная и самостоятельная деятельность. Общение. Игры.	8.30 – 9.30
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе (с учетом погодных условий)	9.30 – 11.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	11.20 – 11.30
Гигиенические процедуры	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду Обед.	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30 – 15.10
Подъем. Закаливающие процедуры	15.10 – 15.35
Гигиенические процедуры	15.35 – 15.47
Подготовка к полднику. Полдник.	15.47 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.10
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.10 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей на воздухе (с учетом погодных условий). Уход детей домой.	17.00 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 86»

(Детский сад № 86)

Утверждаю

Заведующий Детским садом № 86

Е.О. Некрасова

« 29 __ » августа 2023 г.

Ежедневная организация жизнедеятельности детей

1 – ой младшей группе (2-3 года)

(теплый период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Гигиенические процедуры	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.20 – 8.30
Совместная и самостоятельная деятельность. Общение. Игры.	8.30 – 9.30
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе (с учетом погодных условий)	9.30 – 11.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	11.20 – 11.30
Гигиенические процедуры	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду. Обед.	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30 – 15.10
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.10 – 15.35
Гигиенические процедуры	15.35 – 15.47
Подготовка к полднику. Полдник.	15.47 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.10
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.10 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей на воздухе (с учетом погодных условий). Уход детей домой.	17.00 – 19.00

Ежедневная организация жизнедеятельности детей
2 -ой младшей дошкольной группе (3-4 года)
(тёплый период)

Режимные моменты	Время
Прием детей <i>(на воздухе – с учетом погодных условий)</i> Прием детей, игры, общение	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05
Гигиенические процедуры	8.05-8.22
Подготовка к завтраку Завтрак	8.22 - 8.35
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение, разбор ситуаций.	8.35 - 9.30
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе <i>(с учетом погодных условий)</i>	9.30-11.45
Гигиенические процедуры Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	11.45 – 12.15
Гигиенические процедуры	12.15-12.15
Подготовка к обеду. Обед	12.15 -12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00-15.30
Чтение художественной литературы	15.30-15.40
Гигиенические процедуры	15.40-15.50
Подготовка к полднику. Полдник	15.50-16.10
Игровая деятельность, общение. Двигательная активность.	16.10-16.30
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.30-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей <i>на воздухе (с учетом погодных условий).</i> Уход детей домой.	17.00-19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86»
(Детский сад № 86)

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
_____ Е.О. Некрасова
« 29 __ » _августа_ 2023 г..

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей
средней группы (4-5 лет)
(тёплый период)**

Режимные моменты	Время
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.25 – 8.40
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение, разбор ситуаций.	8.40 – 10.00
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе (<i>с учетом погодных условий</i>) Возвращение с прогулки.	10.00 – 12.00
Гигиенические процедуры Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	12.00 – 12.15
Гигиенические процедуры	12.15 – 12.20
Подготовка к обеду. Обед.	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.40 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Чтение художественной литературы.	15.30 – 15.40
Гигиенические процедуры	15.40 – 15.55
Подготовка к полднику. Полдник.	15.55 – 16.10
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.10 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Двигательная активность. Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность детей на воздухе (<i>с учетом погодных условий</i>). Уход детей домой.	17.00 – 19.00

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей
старшей группы (5-6 лет)
(тёплый период)**

Режимные моменты	Время
Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10 - 8.20
Гигиенические процедуры.	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность общение. Игры. Двигательная активность. Общение, разбор ситуаций.	8.45 – 10.00
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе (с учетом погодных условий) Возвращение с прогулки.	10.00 – 12.10
Гигиенические процедуры Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	12.10 – 12.20
Гигиенические процедуры	12.20 – 12.25
Подготовка к обеду. Обед.	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.45 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30
Чтение художественной литературы.	15.30 – 15.45
Гигиенические процедуры.	15.45 – 15.55
Подготовка к полднику. Полдник.	15.55 – 16.15
Двигательная активность. Игровая деятельность. Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.15 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Двигательная активность. Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность детей на воздухе (с учетом погодных условий). Уход детей домой.	17.00 – 19.00

Утверждаю
Заведующий Детским садом № 86
_____ Е.О. Некрасова
« 29__ » __августа__ 2023 г.

**Ежедневная организация жизнедеятельности детей
подготовительной к школе группе (6-7 лет)
(тёплый период)**

Режимные моменты	Время
Прием детей (<i>на воздухе – с учётом погодных условий</i>) Приём детей, игры, общение	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика.	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность. Игры. Двигательная активность. Общение, разбор ситуаций.	8.50 – 10.00
Подготовка к прогулке. Дневная прогулка (наблюдение, игровая деятельность, двигательная активность) Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей. Общение. Игры на воздухе (<i>с учетом погодных условий</i>) Возвращение с прогулки.	10.00 – 12.15
Гигиенические процедуры. Речевые игры (пальчиковая, артикуляционная гимнастика)	12.15 - 12.25
Гигиенические процедуры.	12.25 – 12.30
Подготовка к обеду. Обед.	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00 – 15.00
Подъем. Закаливающие процедуры. Гигиенические процедуры.	15.00 – 15.30
Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Чтение художественной литературы.	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику. Полдник.	16.00 – 16.20
Совместная деятельность педагога и детей. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Совместная деятельность педагога и детей. Двигательная активность. Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность детей на воздухе (<i>с учетом погодных условий</i>). Уход детей домой.	17.00 – 19.00

