# Режим занятий обучающихся в ДОУ

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей (режим дня) строится в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей, предусматривает личностно- ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

**Качество и организация питания***.*

Питание воспитанников 4-х разовое, с дополнительной витаминизацией (сок, фрукты, витаминизированные напитки). Разработано десяти дневное меню, согласованное с органами Санэпиднадзора. Баланс жиров, белков и углеводов соответствует санитарным нормам. Соблюдаются сроки реализации норм хранения продуктов, нормы выдачи готовой продукции на группу и на одного ребенка.

Поставка продуктов питания осуществляется согласно муниципальным контрактам. В групповых помещениях выделены обеденные зоны для питания детей. Контроль за качеством питания осуществляет медицинский работник и заведующий ДОУ.

**Дневной сон*.***

Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Режим работы ДОУ - пятидневная рабочая неделя, нерабочие дни

- воскресенье и суббота, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим работы групп дневного (9-часового) пребывания для детей раннего

и дошкольного возраста - с 08.00 до 17.00

дежурная группа – с 08.00 – 18.30

**Режим дня разработан с учетом**:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);

- времени пребывания детей в группе;

- ФГОС ДО;

- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др);

- осуществления образовательного процесса;

- времени года и др.

В детском саду обеспечивается соблюдение режима дня в соответствии с возрастными особенностями детей. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Организация прогулки*.*

Согласно СанПиН, ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 - 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день:

в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. 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. В летний период увеличивается время прогулок в связи с переносом образовательной деятельности на территорию детского сада.

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

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2,0 - 2,5 часа. Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

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

Для детей раннего возраста от 2 до 3 лет непосредственно образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений).

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 10 мин. Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). В теплое время года непосредственно образовательную деятельность осуществляют на участке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

* + для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
  + для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
  + для детей 6-го года жизни - не более 25 минут,
  + для детей 7-го года жизни - 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 физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, с психологом и другие) регламентируются индивидуально в соответствии с медико- педагогическими рекомендациями.

В середине года (январь - февраль) и в летний период для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла. Для воспитанников, нуждающихся в специальных оздоровительных и лечебных мероприятиях, устанавливается щадящий режим, неполный день пребывания в д/с, согласованный с родителями, проводится утренний фильтр.

**Режим дня (первая младшая группа) летний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей на воздухе самостоятельная деятельность |
| 08.45-08.50 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика |
| 08.50 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Гигиенические процедуры |
| 0900 – 09.20 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.20- 9.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 10.15 - 11.50 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка. подвижные игры на развитие  коммуникативных навыков и  познавательной сферы  Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, |
| 11.50 -12.00 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.00 -12.30 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 12.30 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15 -15.50 |  | Совместная игровая деятельность. |
| 15.50 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | подготовка к полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (вторая младшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей на воздухе самостоятельная деятельность |
| 08.35-08.40 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика |
| 08.40-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.40 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 09.40. - 11.50 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  подвижные игры на развитие  коммуникативных навыков и  познавательной сферы  Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, |
| 11.50 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | подготовка к полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей на свежем воздухе самостоятельная деятельность |
| 08.40-08.45 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика |
| 08.45-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 10.20-10.30 | «Минутка шалости» | игровая деятельность. |
| 10.30 - 12.00 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка. подвижные игры на развитие  коммуникативных навыков и  познавательной сферы  Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность, |
| 12.20 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (старшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей на свежем воздухе самостоятельная деятельность |
| 08.45-08.50 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика |
| 08.50-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 10.40 - 12.10 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка. подвижные игры на развитие  коммуникативных навыков и  познавательной сферы.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.10 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (подготовительная к школе группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, самостоятельная  деятельность |
| 08.50-08.55 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 09.55 - 12.40 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка. подвижные игры на развитие  коммуникативных навыков и  познавательной сферы.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.40 -12.45 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.45 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (первая младшая группа) Зимний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.45-08.50 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.50 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 0900 – 09.20 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.20- 9.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия  1п 9.30 – 9.40  2п 9.45-9.55 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 9.55-10.15 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.15 - 11.50 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 11.50 -12.00 | «Умывайся не ленись – чистым за  обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.00 -12.30 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 12.30 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| занятия  1п 15.15-15.25  2п 15.30-15.40 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 15.50 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (вторая младшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.35-08.40 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.40-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 0900 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия:  1- 9.30 – 9.45  2 -10.55-10.15 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 10.20-10.25 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.25 - 11.50 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 11.50 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за  обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.40-08.45 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.45-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия:  1- 9.30 – 9.50  2 -10.00-10.20 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 10.20-10.30 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.30 - 12.00 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.00 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (средняя группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.40-08.45 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.45-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия:  1- 9.30 – 9.50  2 -10.00-10.20 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 10.20-10.30 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.30 - 12.00 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.00 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (старшая группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.45-08.50 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.50-08.55 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия:  1- 9.30 – 9.55  2 -10.05-10.30 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 10.30-10.40 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.40 - 12.10 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.10 -12.30 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.30 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |
| 16.30 - 17.00 | 1,2,3,4,5 – мы с детьми идем гулять | Прогулка |
| 17.00 | «Группа закрывается, до утра  прощается» | Уход детей домой. |
| Дома: | | |
| 17.00 – 18.00 | «Я много нового узнал». | прогулка |
| 18.00 – 19.00 | Ужин |  |
| 20.00 – 20.30 | «Любимая игра» | самостоятельная игровая деятельность |
| 20.30-07.00 | «В небе звездочка зажглась» | сон |

**Режим дня (подготовительная к школе группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Режимные моменты | Содержание образовательной деятельности |
| Дома: | | |
| 7.00 – 08.00 | «Мама я проснулся». | Подъем, утренний туалет |
| В ДОУ: | | |
| 08.0 - 08.45 | «По дороге в детский сад» «Здравствуйте мои друзья» | Прием детей, осмотр, самостоятельная  деятельность |
| 08.50-08.55 | «На зарядку как зайчата, по утрам бегут ребята» | Утренняя гимнастика |
| 08.55 – 09.00 | «Моем с мылом чисто- чисто» | Подготовка к завтраку. |
| 09.00 – 09.15 | «Приятного аппетита» | Завтрак. |
| 09.15- 09.30 | «Минутка шалости» | Самостоятельная деятельность. |
| занятия:  1- 9.30- 10.00  2 -10.10-10.40 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Организованная образовательная  деятельность. |
| 10.40-10.50 | «Минутка шалости» | Совместная игровая деятельность. |
| 10.50 - 12.20 | «Свежий воздух – лучший друг» | Подготовка к прогулке, прогулка.  Возвращение с прогулки, самостоятельная  игровая деятельность, |
| 12.20 -12.40 | «Умывайся не ленись – чистым за обед садись» | Подготовка к обеду |
| 12.40 -13.00 | «Это время для обеда, значит нам за стол пора» | Обед |
| 13.00 – 15.00 | «Это время тишины, все мы крепко спать должны» | Подготовка ко сну, сон. |
| 15.00- 15.15 | «Минутка бодрости» | Постепенный подъем, оздоровительные  мероприятия. |
| 15.15-15.45 | «В мире много неизвестного и  ужасно интересного» | Совместная игровая деятельность. |
| 15.45 -16.15 | «Это время простокваш, в это время полдник наш» | Совместная деятельность, подготовка к  полднику, полдник. |
| 16.15 – 16.30 | «Поделись секретом с другом» | Самостоятельная игровая деятельность |



**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **формы работы** | **виды занятий** | **количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** | | | | |
| **2-3- года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  10 | 2 раза в неделю  15 | 2 раза в неделю  20 | 2 раза в неделю  25 | 2 раза в неделю  30 |
| б) на улице | - | 1 раз в неделю  15 | 1 раз в неделю  20 | 1 раз в неделю  25 | 1 раз в неделю  30 |
| физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедневно  05 | ежедневно 5-6 | ежедневно 6-8 | ежедневно  8-10 | ежеднев-но10-12 |
| подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно 2 раза (утром и вечером)  10-15 | ежедневно 2 раза (утром и вечером)  15-20 | ежедневно 2 раза (утром и вечером)20-25 | ежедневно 2 раза (утром и вечером)  25-30 | ежедневно 2 раза (утром и вечером)  30-40 |
| физкульминутки (в середине статической НОД) | 2-3 ежедневно в зависимости от содержания НОД | 3-5 ежедневно в зависимости от содержания НОД | 3-5 ежедневно в зависимости от содержания НОД | 3-5 ежедневно в зависимости от содержания НОД | 3-5 ежедневно в зависимости от содержания НОД |
| физкультурный досуг | - | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  30 | 1 раз в месяц  40 |
| активный отдых |
| физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежеднев-  но | ежедневно | ежедневно | ежеднев-  но |
| самостоятельные спортивные и подвижные игры | ежедневно | ежеднев-но | ежедневно | ежедневно | ежеднев-но |



В дни летних каникул (летний оздоровительный период) непрерывная образовательная деятельность с детьми не проводится. В этот период проводятся спортивные и музыкально-развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии, целевые прогулки и д. Продолжительность прогулок увеличивается.

Режим пребывания детей в ДОУ разрабатывается и утверждается администрацией учреждения для каждой возрастной группы ежегодно, с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей воспитанников, времени пребывания воспитанников (9-часове и 10,5 - часовое), Неизменным остаётся время, отведённое на прогулку, приём пищи и дневной сон.

При составлении режима непрерывной образовательной деятельности учитывается п. 11. СанПиН 2.4.1.3049-13, «Требования к приёму детей в дошкольные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса».

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает более 50 % общего времени, отведённого на непосредственно образовательную деятельность.

Особое место в режиме дня занимают:

- утренняя гимнастика

- гимнастика после сна

- физкульминутки, динамические паузы в процессе непосредственно образовательной деятельности и в перерывах между разными видами организованной образовательной деятельности

- индивидуальная работа с воспитанниками

- самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная, познавательно-исследовательская).

Объём времени, необходимого для организации деятельности детей и взрослых по реализации и освоению Программы в течение дня, включает в себя объём времени для организации совместной деятельности взрослых и детей с учётом интеграции образовательных областей в процессе организации непосредственно образовательной деятельности и в процессе режимных моментов самостоятельной деятельности