

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ-НЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ № 36 «БЕРЕЗКА»

Принято Решением
Педагогического совета
МБДОУ «УНДС ОВ
№36 «Березка»
Протокол №4
От 25 мая 2026г.

Согласовано
Председатель Управляющего совета
«УНДС ОВ №36 «Березка»
_____ Аскарова Е.С.
«__» _____ 2026г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«УНДС ОВ №36 «Березка»
_____ Ткаченко Н.А.
«__» _____ 2026г.

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«УСТЬ-НЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ №36 «БЕРЕЗКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА «ОЙМЯКОНСКИЙ УЛУС»
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

2026г.



РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА

Первый год жизни детей делится на четыре качественно отличающихся друг от друга возрастных периода:

- от рождения до 2–3 месяцев;
- от 2–3 до 5–6 месяцев;
- от 5–6 до 9–10 месяцев;
- от 9–10 до 12 месяцев.

Для каждого возрастного периода рекомендован режим, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей.

Режим устанавливается на сутки и согласовывается с режимом ребенка в домашних условиях. Он должен четко соблюдаться родителями и в будни, и в выходные дни.

Эмоционально положительное состояние ребенка в течение дня, успешность восприятия им окружающей действительности зависят от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, педагогически грамотно организованного бодрствования. Необходимо соблюдать определенную последовательность их чередования: сон, кормление, бодрствование (с 9–10 месяцев такая последовательность сохраняется частично).

Продолжительность сна, бодрствования и количества кормлений в течение суток

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал, час.	длительность, час.	количество периодов	длительность, час.
1–3 мес.	7	3	1–1,5	4	1,5–2
3–5–6 мес.	6	3,5	1,5–2	3–4	1,5–2
5–6–9 мес.	5	4	2–2,5	3	1,5–2
9 мес.–1 год	4–5	4–4,5	2,5–3	2	2–2,5

Длительность ночного сна постоянна (10–11 часов). В младенческой группе воспитанники живут по двум (иногда трем) режимам, что позволяет избегать скученности детей, предотвращает возникновение конфликтных ситуаций, способствует повышению качества воспитательно-оздоровительной работы. Работа с небольшой подгруппой детей обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

РЕЖИМ ДНЯ

Смешанная группа раннего возраста (от 2 месяцев до 1 года)

	От рождения до 2–3 мес.	От 2–3 до 5–6 мес.	От 5–6 до 9–10 мес.	От 9–10 до 12 мес.
Дома				
Подъем по мере пробуждения				
Бодрствование	6.00–7.00	6.00–7.30	6.00–8.00	6.30–9.00
Кормление	6.00	6.00	6.00	—
Дома		В дошкольном учреждении		
Прием детей	—	—	7.00–8.00	7.00–8.00
Сон на воздухе	7.00–9.00	7.30–9.30	8.00–10.00	—
Кормление	9.00	9.30	10.00	—
Бодрствование	9.00–10.00	9.30–11.00 10.00–12.00	10.00–10.30	—
Игры-занятия	9.30–9.40	10.00–10.30	10.30–11.30	8.00–8.40
Сон на воздухе	10.00–12.00	11.00–13.00	12.00–14.00	9.00–11.30
Кормление	12.00	13.00	14.00	11.30
Бодрствование	12.00–13.00	13.00–14.30	14.00–16.00	11.30–14.00
Игры-занятия	12.20–12.40	13.30–14.00	14.30–15.30	12.00–13.30
Сон на воздухе	13.00–15.00	14.30–16.30	16.00–18.00	14.00–16.00
Кормление	15.00	16.30	18.00	16.00
Уход детей домой	—	—	15.00–18.30	16.00–18.30
Дома				
Бодрствование	15.00–16.00	16.30–18.00	18.00–20.00	16.00–20.00
Сон	16.00–18.00	—	—	—
Кормление	18.00	—	—	19.00
Бодрствование	18.00–19.00	—	—	—
Сон	19.00–20.00	18.00–19.30	—	—

Бодрствование	20.00–21.00	19.30–21.00	—	—
Купание	20.45	20.30	19.45	19.45
Кормление	21.00	20.45	—	—
Ночной сон	21.00–6.00	21.00–6.00	20.00–6.00	20.00–6.30
Ночное кормление	24.00 (3.00)	23.30 (3.00)	22.00 (3.30)	23.00 (до 10 мес.)

Перевод на новый режим осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей поведения ребенка.

Недопустимы ранний перевод ребенка на режим более старшей возрастной подгруппы, а также длительная задержка его на режиме младших детей.

Показателями соответствия режима возрастным и индивидуальным возможностям ребенка являются его деятельное, активное поведение во время бодрствования, хороший аппетит, глубокий и достаточный по времени сон.

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 4 ЛЕТ

Режим дня составляется для каждой возрастной группы, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

Режим дня, организация образовательной деятельности с детьми, рациональный двигательный режим, закаливающие мероприятия, обеспечивающие благоприятные условия для их развития, разрабатываются детским садом МБДОУ «УНДС ОВ № 36 «Берёзка» с учетом: 10,5 часового пребывания ребенка в детском саду; действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН); федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования).

Распорядок дня включает:

- Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп
- Ежедневная прогулка детей
- Дневной сон
- Самостоятельная деятельность детей от 1 - 4 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)
- Совместная деятельность педагога с детьми
- Непосредственно-образовательная деятельность (двигательная и музыкальная).

Непосредственно-образовательная деятельность детей зависит от возраста детей и ее длительность составляет:

- в первой группе раннего возраста – 8-10 мин.,
- во второй группе раннего возраста – 10 мин.,
- во второй младшей группе – 15мин.

Режим дня смешанной группы раннего возраста (от 1 года до 2 лет)

Холодный период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики.	8.00 - 8.45
«Озорные топотушки»- утренняя гимнастика	8.45 - 8.50
«Вкусно и полезно»-подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	8.50 - 9.20
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность.	9.20 - 9.50
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, игры.	09.50 - 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.30 - 10.40
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка к первому сну, первый сон	10.40 - 12.00
Постепенный подъем, культурно-гигиенические мероприятия.	12.00 - 12.20
«Радость игры» - игровая деятельность	12.20 - 12.50
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия. Обучение культуре принятия еды.	12.20 - 12.50
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность.	12.50 - 13.30
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко второму сну. Привитие КГН. Второй сон.	13.30 - 15.30
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем.	15.30 - 15.40
«Вкусно и полезно» - подготовка к полднику, полдник.	15.40 - 16.10
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей.	16.10 - 17.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20 - 17.40
Самостоятельная игровая деятельность детей	17.40 - 18.30
«До свидания!» - Уход домой.	

Режим дня смешанной группы раннего возраста (от 1 года до 2 лет)

Теплый период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч»- формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики. «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8.45
«Озорные топотушки»- утренняя гимнастика	8.45 - 8.50
«Вкусно и полезно»-подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	8.50 - 9.20
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность.	9.20 - 9.50
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, игры.	09.50 - 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.30 - 10.40
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка к первому сну, первый сон	10.40 - 12.00
Постепенный подъем, культурно-гигиенические мероприятия.	12.00 - 12.20
«Радость игры» - игровая деятельность	12.20 - 12.50
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия. Обучение культуре принятия еды.	12.20 - 12.50
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность.	12.50 - 13.30
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко второму сну. Второй сон.	13.30 - 15.30
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем.	15.30 - 15.40

«Вкусно и полезно» - подготовка к полднику, полдник.	15.40 - 16.10
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей.	16.10 - 17.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20 - 17.40
Самостоятельная игровая деятельность детей «До свидания!» - Уход домой.	17.40 – 18.30

Режим дня группы раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Холодный период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч»- формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики. «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8.45
«В здоровом теле – здоровый дух» - утренняя гимнастика	8.40 – 8.55
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	8.55 - 9.20
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность детей	9.20 –9.30
Организованная образовательная деятельность – организация совместной деятельности по основным образовательным областям	9.30 – 10.00 (по подгр.)
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.10 – 10.20
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельные игры	10.20 -11.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия. Обучение культуре принятия еды.	12.00 - 12.30
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко сну. Привитие КГН. Дневной сон.	12.25 -15.00
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Культурно-гигиенические мероприятия, гимнастика пробуждения. Самостоятельное одевание.	15.00 - 15.20
«Вкусно и полезно»-подготовка к полднику, полдник.	15.30 -15.45
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей.	15.45 -16.10
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. «Растем играя» - самостоятельная игровая деятельность детей.	16.10-17.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20-17.40
Самостоятельная игровая деятельность детей «Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей. «До свидания!» - Уход домой.	17.40 – 18.30

Режим дня группы раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Теплый период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч»- формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики. «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8.45
«В здоровом теле – здоровый дух»- утренняя гимнастика	8.50 – 8.55
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	8.55 - 9.20
«Минутки игры» - игровая пауза. Самостоятельная деятельность детей	9.20 –10.20
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.20 – 10.30

«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, самостоятельные игры	10.30 - 11.50
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия. Обучение культуре принятия еды.	12.00 - 12.30
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко сну. Привитие КГН. Дневной сон.	12.00 - 15.00
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Культурно - гигиенические мероприятия.	15.00 - 15.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.45
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка.	15.40 - 17.10
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей.	
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20-17.40
Самостоятельная игровая деятельность детей. «Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей. «До свидания!» - Уход домой.	17.40-18.30

Режим дня младшей группы (от 3 до 4 лет)

Холодный период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч»-формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики. «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8. 45
«В здоровом теле – здоровый дух»- утренняя гимнастика	8.50 – 9.00
«Вкусно и полезно»-подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	9.00 - 9.20
«Минутки игры» - игровая пауза. Подготовка к занимательной деятельности	9.20 –9.30
Организованная образовательная деятельность – организация совместной деятельности по основным образовательным областям	9.30 – 9.55
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.	10.00 - 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.35 – 10.45
Подвижные игры, наблюдения, игры, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры	10.45 – 12.00
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды.	12.05-12.35
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко сну. Привитие КГН. Дневной сон.	12.30 -15.00
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Культурно - гигиенические мероприятия, гимнастика пробуждения.	15.00 - 15.30
«Вкусно и полезно»-подготовка к полднику, полдник.	15.30 -15.45
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей. Сюжетно -ролевые, дидактические, настольные игры, труд, наблюдение в уголке природы.	15.45 -16.10
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка.	16.10-17.10
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей.	
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20-17.40
Самостоятельная игровая деятельность детей	17.40-18.00
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей.	18.00 – 18.30
«До свидания!» - Уход домой.	

Режим дня младшей группы (от 3 до 4 лет)

Теплый период



<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч»- формирование традиций: прием детей, индивидуальная работа по развитию мелкой моторики. «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8.45
«В здоровом теле – здоровый дух»- утренняя гимнастика	8.50 – 9.00
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия. Завтрак	9.00 - 9.20
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, игры, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры	09.20 - 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.35 – 10.45
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей.	10.45 – 12.00
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды.	12.00-12.30
«Дрема пришла, сон принесла» - подготовка ко сну. Привитие КГН. Дневной сон.	12.30 -15.00
«Потягушки» - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Культурно-гигиенические мероприятия, гимнастика пробуждения.	15.00 - 15.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к полднику, полдник.	15.30 -15.45
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей на участке. Сюжетно-ролевые, дидактические, настольные игры, труд, наблюдения.	15.45 -17.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину, ужин.	17.20-17.40
«Растем, играя» - Самостоятельная игровая деятельность детей на участке. «До свидания!» - Уход домой.	17.40 – 18.30

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

Режим работы ДОО установлен Учредителем, и является следующим:

- рабочая неделя – пятидневная,
- продолжительность работы учреждения – 10,5 часов
- ежедневный
- график работы - с 8.00 ч. до 18.30 ч.

Режим ДОУ продиктован требованиями здоровьесбережения и составлен с учетом рекомендаций Примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» и «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Распорядок дня включает:

- Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп
- Ежедневная прогулка детей
- Дневной сон
- Самостоятельная деятельность детей от 4-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)
- Совместная деятельность педагога с детьми (работа в центрах активности)
- Непосредственно-образовательная деятельность (двигательная и музыкальная).

Непосредственно-образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 4-7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной к школе группе – 30 мин.

Самостоятельная деятельность детей 4 – 7 лет должна занимать не менее 3 – 4 часов в день. Сюда относятся самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена.

Все помещения ежедневно проветриваются. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа в отсутствие детей за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. В присутствии детей допустимо проветривание только в теплое время года без сквозняка. При проветривании температура воздуха не должна опускаться более чем на 2-4°C.

Режим дня при 10,5 часовом пребывании детей

Режим дня составлен в соответствии СанПиН 1.2.3685-21. Последовательность и длительность проведения режимных процессов в течение дня представлена в двух вариантах для каждого возраста (в теплый, холодный период года).

Режим дня средней группы (от 4 до 5 лет)

Холодный период

<i>Совместная образовательная деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей «Радость игры» - игровая деятельность, индивидуальная работа, общение. «Наши зеленые друзья» - совместная и самостоятельная деятельность детей в уголке природы / наблюдение на прогулке. * <i>Температура воздуха позволяет – на улице</i>	8.00 - 8.30
«Гимнастика для язычка» – формирование звуковой культуры речи, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. «Работающие стенды - Моя ответственность» - организация дежурства, назначение ответственных детей за определенный фронт работы в группе	8.30 – 8.50
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика	8.40 – 8.50
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Привитие КГН. Завтрак	9.00 – 9.20
«Утренний сбор» - подготовка к организованной образовательной деятельности	9.20 – 9.30
«Организованная образовательная деятельность» – организация совместной деятельности по основным образовательным областям	9.30 – 9.50 10.00 – 10.20
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.30 – 10.40
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры. «Чудеса вокруг нас» – организация совместной деятельности педагога с детьми	10.00 - 11.00 11.00 – 11.30

Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры. «Нам читают сказку» - чтение – драматизация произведений художественной литературы, подвижные игры, дидактические игры, разучивание стихов.	11.30 – 12.05
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды	12.10 – 12.40
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Привитие КГН. Сон.	12.40 – 15.00
«Потягушки» - ритуал группы - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Взбадривающая гимнастика. Контрастное босохождение. Самостоятельное одевание. Культурно-гигиенические мероприятия.	15.00 – 15.30
«Вкусно и полезно» - полдник	15.30 – 15.45
«Как интересно все вокруг» - формирование традиций: деятельность по интересам детей	15.45 – 17.00
«Вечерний сбор» - итоги дня, рефлексия. Индивидуальная работа, работа в малых группах, настольно-печатные игры, подвижные игры в игровой комнате, сенсорная комната, пальчиковая гимнастика	17.00 – 17.25
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин.	17.30 – 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОУ и семьи. Дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 - 18.30

Режим дня средней группы (от 4 до 5 лет)

Летний период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей на участке. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми, наблюдение за состоянием природы на прогулке «Радость игры» - игровая деятельность	8.00 - 8.50
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика на участке	8.50 – 9.00
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой. Завтрак	9.00 – 9.20
Подготовка к прогулке и выход на прогулку. Занимательная деятельность – художественно-продуктивная деятельность на прогулке.	9.30 – 10.40
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.40-10.50
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, игры, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры	10.50 – 11.45
Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры.	11.45 – 12.10

«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды	12.10 – 12.40
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон. Проветривание игровой комнаты во время сна	12.35 – 15.00
«Потягушки» - ритуал группы - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Взабуждающая гимнастика. Самостоятельное одевание. Культурно-гигиенические мероприятия	15.00 – 15.30
«Вкусно и полезно» - полдник. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой.	15.30 – 15.45
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей на участке	15.45 – 16.30
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей на участке, совместные спортивные развлечения.	16.30 – 17.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой.	17.25 – 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОУ и семьи. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 – 18.30

Режим дня старшей группы (от 5 до 6 лет)

Холодный период

<i>Совместная образовательная деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей «Радость игры» - игровая деятельность, индивидуальная работа, общение, «Наши зеленые друзья» - совместная и самостоятельная деятельность детей в уголке природы / наблюдение на прогулке.	8.00 - 8.30
«Гимнастика для язычка» – формирование звуковой культуры речи, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. «Работающие стенды - Моя ответственность» - организация дежурства, назначение ответственных детей за определенный фронт работы в группе	8.30 – 8.50
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика	8.50 – 9.00
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Привитие КГН. Завтрак	9.00 – 9.20
«Утренний сбор» Подготовка к организованной образовательной деятельности	9.20 – 9.30
«Организованная образовательная деятельность» – организация совместной деятельности по основным образовательным областям	9.30 – 9.55 10.05 – 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.40 - 10.50

«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры. «Чудеса вокруг нас» – организация совместной деятельности педагога с детьми	10.50 -11.30
Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры. «Нам читают сказку» - чтение – драматизация произведений художественной литературы, подвижные игры, дидактические игры, разучивание стихов.	11.30 – 12.10
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды	12.15 – 12.45
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Привитие КГН. Сон. Проветривание игровой комнаты во время сна	13.00 – 15.00
«Потягушки» - ритуал группы - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Взбадривающая гимнастика. Контрастное босохождение. Самостоятельное одевание. Культурно-гигиенические мероприятия.	15.00 – 15.30
«Вкусно и полезно» - полдник	15.25 – 15.35
«Как интересно все вокруг» - формирование традиций: деятельность по интересам детей	15.35– 17.00
«Вечерний сбор» - итоги дня, рефлексия. Индивидуальная работа, работа в малых группах, настольно-печатные игры, подвижные игры в игровой комнате, сенсорная комната, пальчиковая гимнастика	17.00 – 17.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин.	17.30 – 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОУ и семьи. Дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры, ситуация выбора Центра активности. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 – 18.30

Режим дня старшей группы (от 5 до 6 лет)

Летний период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей на участке. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми, наблюдение за состоянием природы на прогулке. «Радость игры» - игровая деятельность на участке	8.00 - 8.45
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика на участке	8.50 - 9.00 (10 минут)
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой. Завтрак	9.00 - 9.20
Подготовка к прогулке и выход на прогулку Занимательная деятельность – художественно-продуктивная деятельность на участке	9.30 - 10.45
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.30 - 10.45
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, игры, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры.	10.45 -11.45

Возвращение с прогулки. Водные процедуры после прогулки	11.45 -12.00
Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры	12.00 - 12.10
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды	12.15 - 12.45
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон. Проветривание игровой комнаты во время сна	12.40 - 15.00
«Потягушки» - ритуал группы - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Взбадривающая гимнастика. Контрастное босохождение. Дорожка здоровья. Самостоятельное одевание. Культурно-гигиенические мероприятия.	15.00 -15.25
«Вкусно и полезно» - полдник. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой.	15.25 - 15.35
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей на участке	15.45 - 16.45
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей на участке, совместные спортивные развлечения.	16.45 – 17.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды, следить за осанкой.	17.30 – 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОУ и семьи. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 – 18.30

Режим дня подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Холодный период

<i>Совместная образовательная деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей «Радость игры» - игровая деятельность, индивидуальная работа, общение, «Наши зеленые друзья» - совместная и самостоятельная деятельность детей в уголке природы / наблюдение на прогулке.	8.00 - 8.30
«Гимнастика для язычка» – формирование звуковой культуры речи, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. «Работающие стенды - Моя ответственность» - организация дежурства, назначение ответственных детей за определенный фронт работы в группе	8.30 – 8.55
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика * <i>Температура воздуха позволяет – на участке</i>	8.55 – 9.05 (10 минут)
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Привитие КГН. Завтрак	9.05 - 9.20
«Утренний сбор» Подготовка к организованной образовательной деятельности	9.20 - 9.30

«Организованная образовательная деятельность» – организация совместной деятельности по основным образовательным областям	9.30 - 10.00 10.10 - 10.40
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.40 - 10.45
«Нам хочется гулять» - подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. Подвижные игры, наблюдения, труд, сюжетно-ролевые и самостоятельные игры. «Чудеса вокруг нас» – организация совместной деятельности	10.45 - 11.45
Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры. «Нам читают сказку» - чтение – драматизация произведений художественной литературы, подвижные игры, дидактические игры, разучивание стихов.	11.45 - 12.20
«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Культурно-гигиенические мероприятия – обучение правильно держать столовые приборы. Обучение культуре принятия еды	12.20 - 12.45
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Привитие КГН. Сон. Проветривание игровой комнаты во время сна	12.50 – 15.00
«Потягушки» - ритуал группы - пробуждение с использованием музыкотерапии. Постепенный подъем. Взбадривающая гимнастика. Контрастное босохождение. Самостоятельное одевание.	15.00 - 15.20
«Вкусно и полезно» - полдник	15.20 - 15.30
«Как интересно все вокруг» - формирование традиций: деятельность по интересам детей	15.40 - 17.00
«Вечерний сбор» - итоги дня, рефлексия. Индивидуальная работа, работа в малых группах, настольно-печатные игры, подвижные игры в игровой комнате, сенсорная комната, пальчиковая гимнастика	17.00 - 17.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин.	17.30 - 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОУ и семьи. Дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 – 18.30

Режим дня подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Летний период

<i>Деятельность детей и воспитателя</i>	<i>Время</i>
«Утро радостных встреч» - формирование традиций: прием детей на площадке. Самостоятельная игровая деятельность детей на участке	8.00 - 8.55
«В здоровом теле - здоровый дух» - утренняя гимнастика	8.55 - 9.05 (10 минут)
«Вкусно и полезно» - подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические мероприятия: обучение культуре принятия еды, следить за осанкой. Завтрак	9.05 - 9.20
Подготовка к прогулке и выход на прогулку Занимательная деятельность – организация художественно-продуктивной деятельности на прогулке Подвижные, самостоятельные, спортивные игры, наблюдения, труд, воздушные солнечные ванны.	9.30 - 10.30
«Вкусно и полезно» - второй завтрак	10.30 - 10.45
Прогулка. Возвращение с прогулки, водные процедуры	10.45 - 12.00
Интеллектуальная разминка – интеллектуальные, словесные, творческие игры	12.00 - 12.20

«Вкусно и полезно» - подготовка к обеду, обед. Воспитание культуры принятия еды, следить за правильной осанкой детей	12.20 - 12.45
«Дрема пришла, сон принесла» - ритуал группы – подготовка ко сну с использованием музыкотерапии. Сон. Проветривание игровой комнаты во время сна.	13.00 - 15.00
Постепенный подъем. Взбадривающая гимнастика. Самостоятельное одевание. Культурно-гигиенические мероприятия	15.00 - 15.30
«Вкусно и полезно» - полдник. Воспитание культуры принятия еды, следить за правильно осанкой детей	15.20 - 15.30
«Как интересно все вокруг» - деятельность по интересам детей на прогулке, наблюдение, труд, подвижные игры, возвращение с прогулки, водные процедуры	15.45 -17.10
«Растем, играя» - самостоятельная игровая деятельность детей на участке, совместные спортивные развлечения	17.10 - 17.30
«Вкусно и полезно» - подготовка к ужину. Ужин. Воспитание культуры принятия еды, следить за правильно осанкой детей	17.30 – 17.45
«Взрослые и дети» - встречи с родителями по решению образовательных задач в условиях ДОО и семьи. «До свидания!» - уход детей домой	17.45 – 18.30

Ежедневная продолжительность прогулки воспитанников ДОО в летний период составляет не менее 4 часов. Прогулки организуются 2 раза в день в соответствии с режимом дня. В процессе прогулки педагоги организуют деятельность воспитанников в соответствии с планом воспитательно-образовательной работы.

Общая продолжительность сна воспитанников в ДОО составляет 2 – 2,5 часа. При организации дневного сна педагогами используются технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт детей при засыпании. Воспитанников с трудным засыпанием и чутким сном укладывают спать первыми и поднимают последними. Во время сна детей присутствие воспитателя или младшего воспитателя обязательно.

В режиме дня педагогами создаются условия для самостоятельной игровой деятельности воспитанников: сюжетно – ролевых, подвижных игр, конструктивной, театрализованной деятельности и др. Самостоятельная деятельность воспитанников дошкольного возраста в режиме дня составляет не менее 3 часов. Педагогами ДОО осуществляется косвенное руководство самостоятельной деятельностью воспитанников.

В режиме дня педагогами организуется совместная деятельность воспитателя с воспитанниками по социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому развитию детей в соответствии с реализуемой программой.

Два раза в год (СанПиН 1.2.3685-21) для воспитанников ДОО организуются каникулы (с 08.01 по 15.01), во время которых проводятся занятия эстетически – оздоровительного цикла, спортивно – оздоровительные досуги и развлечения. В период с 01.06 по 31.08 – образовательная организация переходит на режим летней оздоровительной работы.

Организация жизни детей в дни карантинов, во время неблагоприятных погодных условий (морозы, затяжные дожди, и т.п.), в период эпидемии гриппа

При длительных плохих погодных условиях режим детей организуется таким образом, чтобы они имели возможность как можно чаще выходить за пределы своей группы: устраивать театрализованные представления для малышей, смотреть развивающие

презентации в группе или музыкальном зале, посещать Зимний сад и т.п. - в полную силу начинает работать «развлекательная программа».

Режим дня во время карантина разрабатывается медсестрой образовательного учреждения при участии заместителя заведующей по воспитательно-методической работе и предлагается воспитателю вместе с режимом противоэпидемических мероприятий.

Во время эпидемии гриппа соблюдается общий режим для всего образовательного учреждения, прежде всего, сокращается время пребывания детей в помещении, ограничиваются контакты. Вся деятельность по возможности протекает на свежем воздухе. В режиме учтено время для осмотра детей и проведения специальных профилактических мероприятий.

Двигательный режим

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения. Таким образом, двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в детском саду № 36 «Березка» разработана рациональная модель двигательной активности.

Модель двигательной активности, система закаливающих мероприятий

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Диспансеризация воспитанников	Все группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники и медсестра
II. Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФВ, воспитатели
2.	Физическая культура - в зале; - на улице	Все группы	2 раза в неделю 2 раза 1 раз	Воспитатели, Инструктор ФВ
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор ФВ, Музыкальный руководитель, Воспитатели

7.	День здоровья	Все группы	1 раз в год	Инструктор ФВ, Медсестра, Музыкальный руководитель, Воспитатели
8.	Физкультминутки	Все группы	Во время ОД	Воспитатели групп

Закаливание

Особое внимание в режиме дня в ДОО № 36 «Березка» отведено закаливанию детского организма и проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды и, следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые мы соблюдаем для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов:

а) принцип систематичности применения закаливающих процедур во все сезоны года.

б) принцип постепенности увеличения силы раздражающего воздействия.

В детском саду закаливание начинается с воздушных процедур. Дети выполняют воздушно-контрастные перебежки (*корректирующая дорожка, тропа с пуговицами, ребристая доска и т.д.*), и комплекс физических упражнений, тем самым приучая организм к перепадам температур, и закаливая организм. Затем следует умывание прохладной водой лица и рук.

Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздуха, солнца, воды) осуществляется с учетом дифференцированного подхода к детям, состояния их здоровья, индивидуальных возможностей и местных климатических условий.

Система закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Возрастная группа	Сроки
1	Проветривание	с 2 до 4 лет	постоянно
2	Прогулки на свежем воздухе в первую и вторую половину дня	с 3 до 4 лет	по сезону
3	Ходьба по корректирующим дорожкам	с 2 до 4 лет	постоянно
4	Сон без маек	с 3 до 4 лет	постоянно
5	Облегчённая одежда в помещении	с 2 до 4 лет	постоянно
6	Обширное умывание	с 2 до 4 лет	постоянно
7	Игры с водой на улице в летний период	с 3 до 4 лет	июнь - август

