


Утверждаю
заведующая МБДОУ
«Детский сад №18 «Одуванчик»

 Глухова Г.Ф.
«29» августа 2025 г.

Режим дня и распорядок

Режим работы разновозрастных групп 10,5 часовой: с 7.00 до 17.30, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота и воскресенье - выходные дни. Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В разновозрастной группе используется (с 2 до 7 лет) гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

При организации режима пребывания в МБОУ учитывалась система требований СанПиН 2.1.3678-20

Гибкий режим дня разновозрастная группа (холодный период года)

| № п/п | Деятельность | Время |
|-------|---|---------------|
| 1 | Прием, самостоятельная деятельность, игровая деятельность | 7.00 – 7.50 |
| 2 | Утренняя гимнастика | 7.50 – 8.00 |
| 3 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.20 |
| 4 | Самостоятельная деятельность, игры, общение детей | 8.20 – 9.00 |
| 5 | Организованная образовательная деятельность, образовательные ситуации | 9.00 – 10.40 |
| 6 | Второй завтрак | 10.40 – 10.50 |
| 7 | Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки | 10.50 – 12.20 |
| 8 | Подготовка к обеду. Обед | 12.20 – 12.50 |
| 9 | Подготовка ко сну. Сон | 12.50 – 15.00 |
| 10 | Подъём, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.25 |
| 11 | Подготовка к полднику. Полдник | 15.25 – 15.40 |
| 12 | Игры, досуги. Общение по интересам и выбору детей | 15.40 – 16.35 |
| 13 | Организованная образовательная деятельность | 16.00 – 16.30 |
| 14 | Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой | 16.35 – 17.30 |

Гибкий режим дня разновозрастная группа (тёплый период)

| № п/п | Деятельность | Время |
|-------|--|---------------|
| 1 | Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность | 7.00 – 8.00 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.20 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке | 8.20 – 8.50 |
| 4 | Прогулка, образовательная деятельность на прогулке, самостоятельные игры, возвращение с прогулки | 8.50 – 11.50 |
| 5 | Второй завтрак | 10.40 – 10.50 |
| 6 | Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.50 – 11.55 |
| 7 | Подготовка к обеду. Обед | 11.55 – 12.30 |
| 8 | Подготовка ко сну. Сон | 12.30 – 15.00 |
| 9 | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.30 |
| 10 | Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.50 |
| 11 | Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.50 – 16.05 |
| 12 | Прогулка. Игры, досуги, самостоятельная деятельность по интересам. Уход детей домой | 16.00 – 17.30 |

Организация жизни детей в разновозрастной группе опирается на 10,5-часовое пребывание ребенка в ДОО. Режим дня в детском саду соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 - 4 часов. Прогулка проводится 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°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°С и скорости ветра более 15 м/с.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста должна составлять 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится дневному сну. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов. Продолжительность образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для детей от 6 лет до 7 лет – не более 30 минут.

**Пояснительная записка к режиму дня
на 2025 – 2026 учебный год**

В 2025 – 2026 г. в МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик» функционирует 2 группы общеразвивающей направленности и 1 группа для детей с ТНР старше 3 лет (три возраста) компенсирующей направленности.

Организованная образовательная деятельность в МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик», проводится ежедневно, в соответствии:

- с санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса»;

- с сеткой занятий и с учетом допустимой максимальной нагрузки для каждой возрастной группы.

Длительность и количество занятий зависит от возраста детей, соответствует СанПиН и составляет:

| Организация образовательного процесса | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------|-------------------------------|--|
| Содержание | Возрастные группы | | | | | |
| | Ясельная группа (дети 1.6 - 2 лет) | 1 младшая группа (дети 2 - 3 лет) | 2 младшая группа (дети 3 - 4 лет) | Средняя группа (дети 4 - 5 лет) | Старшая группа (дети 5-6 лет) | Логопедическая группа (дети 5 - 7 лет) |
| Количество занятий в день | 1 занятие в 1 половине дня 1 занятие во 2 половине дня | 1 занятие в 1 половине дня 1 занятие во 2 половине дня | 1 занятие в 1 половине дня 1 занятие во 2 половине дня | 2 занятия в 1 половине дня | 2 занятия в 1 половине дня | 3 занятия в 1 половине дня |
| Продолжительность занятий | не более 10 минут | 10 мин. | 15 мин. | - 20 мин. - 20 мин. | - 20 мин. - 25 мин. | - 25 мин. - 25 мин. - 25 мин. |

Организованный образовательный процесс во всех возрастных группах строится следующим образом: группа делится на две подгруппы - одна подгруппа занимается с воспитателем, а другая в это время – с музыкальным работником или инструктором по физическому воспитанию. Затем подгруппы меняются местами.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

В виду того, что в МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик» есть одна группа для детей с тяжелыми нарушениями речи (логопедическая), образовательная нагрузка на детей этой группы несколько увеличивается из - за необходимости проведения специальных занятий с учителем - логопедом. В этой группе дети также делятся на подгруппы: одна подгруппа занимается с воспитателем, а другая в это время – с учителем - логопедом. Затем подгруппы также меняются местами.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организована в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, логоритмика и т.п.

Чтобы несколько снизить нагрузку в первой половине дня, образовательная деятельность, не требующая больших умственных усилий (такие как рисование, лепка, аппликация), с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера также проводятся физкультурные минутки.

Физическое воспитание детей в МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик» строится в соответствии с санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН «Требования к организации физического воспитания»).

Физическое развитие направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, психофизиологических особенностей, возраста детей, времени года и режима работы МБДОУ.

Нами используются разнообразные формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивной площадки в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Один раз в неделю круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе и только при благоприятных метеорологических условиях. При этом обязательно учитываются такие факторы: как отсутствие у детей медицинских противопоказаний, а также наличие спортивной одежды, которая соответствует погодным условиям.

В теплое время года организованную образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация (проветривание) помещений; правильно организованная прогулка; физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Так как в МБДОУ «Детский сад №18 «Одуванчик» есть дети второго и третьего года жизни, то занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в совмещенном музыкально - физкультурном зале.

Продолжительность занятий по физическому развитию соответствует количеству и возрасту детей в группе:

| Организация ФИЗО | Возраст детей | | | |
|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | от 1 г. 7 м. | от 2 лет 1 м. | старше 3 лет | от 5 до 6 лет |

| | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|------------|---------------|
| | до 2 лет | до 3 лет | | |
| Количество детей | 4-6 | 8-12 | Вся группа | Вся группа |
| Длительность занятия | 8-10 минут | 10-15 минут | 15 минут | 20 – 25 минут |

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей мы используем все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

В середине учебного года (конец декабря – начало января) для детей дошкольного возраста организуются зимние каникулы. В эти дни организуется деятельность: музыкальные развлечения, спортивные развлечения; дни здоровья и др.

В летний каникулярный период организуются подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии и т.д. (по плану работы в летний период)