

Режим дня (холодный период)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
 «Детский сад общеразвивающего вида №23 г. Лениногорска» муниципального образования  
 «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	6.00-8.15	6.00-8.20	6.00-8.25	6.00-8.25	6.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.40	8.20-8.45	8.25-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.50
Игровая деятельность, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30-9.50	9.40-10.00	9.50-10.10	10.35-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.30	10.00-11.45	10.10-11.50	10.45-12.00	11.00-12.10
Подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00	11.45-12.15	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.15-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Совместная деятельность с детьми, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа с детьми, дополнительные формы образования	15.30-16.05	15.30-16.10	15.30-16.20	15.30-16.25	15.30-16.35
Подготовка к ужину. Ужин	16.05-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40	16.25-16.45
Игровая деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.25-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00	16.45-18.00

## Общие положения

Режим дня детей рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

## 2. Режим работы детского сада

2.1. Режим работы детского сада: пятидневная рабочая неделя. Выходные дни-суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

2.2. Дошкольные группы в детском саду функционируют в режиме: полного дня (12- часового пребывания) – с 06 ч 00 мин до 18 ч 00 мин;

## 3. Режим занятий воспитанников

3.1. Основная образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

3.2. Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более:

от 1,5 до 3 лет-10 минут

от 3 до 4 лет- 15 минут

от 4 до 5 лет- 20 минут

от 5 до 6 лет- 25 минут

от 6 до 7 лет- 30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более:

от 1,5 до 3 лет-20 минут

от 3 до 4 лет-30 минут

от 4 до 5 лет-40 минут

от 5 до 6 лет-50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна

от 6 до 7 лет- 90 минут

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее- все возраста- 10 минут

Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее- все возраста- 2-х минут

## Показатели организации образовательного процесса

Продолжительность дневного сна, не менее:

1–3 года- 3 часа

4–7 лет-2,5 часа

Продолжительность прогулок, не менее для детей до 7 лет- 3 часа в день

Суммарный объем двигательной активности, не менее все возраста- 1 часа в день

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее до 7 лет- 10 минут

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

## 4. Режим занятий с применением электронных средств обучения

4.1. Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

4.2. Непрерывная суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

Электронное средство обучения	Возраст воспитанников	Продолжительность, мин., не более	
		на одном занятии	в день
Интерактивная доска (экран)	5-7	7	20
<i>Интерактивная панель</i>	5-7	5	10
ПК, ноутбук	6-7	15	20
Планшет	6-7	10	10