

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка» с. Сухарево»
Нижнекамского муниципального района Республика Татарстан
(МБДОУ «Детский сад «Алёнушка» с. Сухарево» НМР РТ)

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад «Аленушка»
с.Сухарево» НМР РТ
Протокол № 1 от 28.08.2023г

ПРИНЯТО:

с учетом мнения родителей (законных представителей)
воспитанников МБДОУ «Детский сад
«Аленушка» с.Сухарево» НМР РТ
№ 1 от «29» 08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Аленушка» с.Сухарево НМР РТ
Фролова А.С./
Приказ № 64
от «31» 08 2023 года



РЕЖИМ ДНЯ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Аленушка» с.Сухарево» Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан
на 2023 / 2024 учебный год**

Пояснительная записка

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21. МБДОУ «Аленушка» с. Сухарево может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

РЕЖИМ ДНЯ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД
младшей разновозрастной группы
на 2023-2024 учебный год

Режимные моменты/группы, возраст детей	Ранний возраст (1-2 лет)	1 младшая группа (2-3 лет)
Прием детей. Филтр. Игры.	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.05
Подготовка к завтраку	8.05-8.15	8.05-8.15
Завтрак	8.15-8.30	8.15-8.30
Игры. Подготовка к занятию	8.30-8.40	8.30-8.40
Занятие	8.40-8.50 9.00-9.10	8.40-8.50 9.10-9.20
Игры. Самостоятельная деятельность детей	в перерыве между занятиями	
Второй завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30
Подготовка к прогулке	9.30-9.40	9.28-11.00
Прогулка	9.40.-11.20	11.00-11.20
Возвращение с прогулки Подготовка к обеду	11.20-11.30	11.20-11.40
Обед	11.30-11.50	11.40-14.40
Подготовка ко сну. Сон	11.50-14.50	14.40-14.55
Постепенный подъем. Закаливание	14.50-15.00	14.55-15.10
Игры. Самостоятельная деятельность детей	15.00-15.10	15.00-15.10
Занятие	15.10-15.20	15.10-15.20
Игры. Самостоятельная деятельность детей	15.20-15.35	15.20-15.35
Вечерний круг	-	-
Подготовка к уплотненному полднику	15.35-15.45	15.35-15.45
Уплотненный полдник	15.45-16.00	15.45-16.00
Игры. Самостоятельная деятельность детей	16.00-17.30	16.00-17.30
Подготовка к прогулке	17.30-17.40	17.30-17.40
Вечерняя прогулка. Уход детей домой	17.40-19.00	17.40-19.00
Прогулка составляет 3ч 00мин		

Режим дня составлен в соответствии с возрастными особенностями детей на основе рекомендаций СанПиН 1.2.3685-21

**РЕЖИМ ДНЯ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД
старшей разновозрастной группы
на 2023-2024 учебный год**

Мероприятия	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 - 6 лет)	Подготовительная группа (6 - 7 лет)
Прием детей. Фильтр. Игры.	7.00-7.40	7.00-7.40	7.00-7.40	7.00-7.40
Утренняя гимнастика	7.40-7.50	7.40-7.50	7.40-7.50	7.40-7.50
Подготовка к завтраку	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00
Завтрак	8.00-8.15	8.00-8.15	8.00-8.15	8.00-8.15
Утренний круг	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25
Игры. Подготовка к занятию	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30	8.25-8.30
Занятие	8.30-8.45	8.30-8.50	8.30-8.55	8.30-9.00
	9.10-9.25	9.10-9.30	9.10-9.35	9.10-9.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей	в перерыве между занятиями			
Второй завтрак	9.40.-9.50	9.40.-9.50 *	9.40.-9.50	9.40.-9.50
Подготовка к прогулке	9.50-10.00	9.50-10.00	9.50-10.00	9.50-10.00
Прогулка	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00
Возвращение с прогулки	12.00 -12.10	12.00 -12.10	12.00 -12.10	12.00 -12.10
Подготовка к обеду				
Обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну. Сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем. Закаливание	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Занятие	15.10-15.25	15.10-15.30	15.10-15.35	15.10-15.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей	15.20-15.35	15.20-15.35	15.20-15.35	15.20-15.35
Вечерний круг	15.35-15.45	15.35-15.45	15.35-15.45	15.35-15.45
Подготовка к уплотненному полднику	15.45-15.55	15.45-15.55	15.45-15.55	15.45-15.55
Уплотненный полдник	15.55-16.10	15.55-16.10	15.55-16.10	15.55-16.10
Игры. Самостоятельная деятельность детей	16.10-17.50	16.10-17.50	16.10-17.50	16.10-17.50
Подготовка к прогулке	17.40-17.50	17.40-17.50	17.40-17.50	17.40-17.50
Вечерняя прогулка. Уход детей домой	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00
Прогулка 3ч 10мин				

Режим дня составлен в соответствии с возрастными особенностями детей на основе рекомендаций СанПиН 1.2.3685-21