

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Солнышко» с.Прости»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»  
с.Прости» НМР РТ  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Солнышко» с.Прости»



Е. И. Демидова  
Приказ № 77 от 31.08.2023г.

**ПРИНЯТО:**

С учетом мнения родителей (законных  
представителей) воспитанников  
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»  
с.Прости» НМР РТ  
№ 1 от от 31.08.2023г.

**РЕЖИМ ДНЯ**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Солнышко» с. Прости»  
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 °C 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 1.23685-21.

МБДОУ «Солнышко» с. Прости может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**на зимний период разновозрастной группы**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

<b>Мероприятия</b>	<b>Группа раннего возраста (1-2 года)</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>	<b>Подготов. группа 6-7 лет</b>
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность, в том числе на улице	6.00–7.35	6.00–7.35	6.00–7.35	6.00–7.35
Утренняя гимнастика	7.35–7.40	7.35–7.45	7.35–7.45	7.35–7.45
Подготовка к завтраку.	7.40–7.50	7.45–7.55	7.45–7.55	7.45–7.55
<i>Завтрак.</i>	7.50–8.10	7.55–8.15	7.55–8.15	7.55–8.15
Утренний круг	-	8.15–8.25	8.15–8.25	8.15–8.25
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятию.	8.10–8.30	8.25–8.30	8.25–8.30	8.25–8.30
Занятие	8.30–8.40 9.10–9.20	8.30–8.50 9.10–9.30	8.30–8.55 9.10–9.35	8.30–9.00 9.10–9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	В перерыве между занятиями			
<i>Второй завтрак</i>	9.20–9.30	9.30–9.40	9.35–9.50	9.40–9.50
Подготовка к прогулке.	9.30 – 09.50	9.40 – 09.50	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00
Прогулка.	9.50–11.30	09.50–11.50	10.00–12.00	10.00–12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30–11.40	11.50–12.00	12.00–12.10	12.00–12.10
<i>Обед</i>	11.40–12.00	12.00–12.20	12.10–12.30	12.10–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00–15.00	12.20–15.00	12.30–15.00	12.30–15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00–15.10	15.00–15.10	15.00–15.10	15.00–15.10
Занятие	15.10–15.20	15.10–15.30	15.10–15.35	15.10–15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20–15.35	15.30–15.35	-	-

Подготовка к уплотнённому полднику	15.35-15.45	15.35-15.45	15.35-15.45	15.40-15.45
<i>Уплотнённый полдник</i>	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
<i>Вечерний круг</i>	-	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей, работа с родителями	16.00-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00
Подготовка к прогулке	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10
Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00

Режим дня составлен в соответствии с возрастными особенностями детей на основе рекомендаций СанПиН 1.23685-21.