

**Приложение 5**  
**к годовому плану на**  
**2023-2024 учебный год МБДОУ «Детский сад № 30»**

### **Режим дня**

При разработке режима дня (ежедневной организации жизни и деятельности детей) учитывались:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- социальный заказ родителей;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»,
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"»
- Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования;

Режим составлен на 12-часовое пребывание ребёнка в детском саду. В понятие «суточный режим» включается длительность, организация и распределение в течение дня всех видов деятельности, отдыха, приемов пищи.

При организации режима учитываются сезонные особенности. Поэтому в ДОУ имеется два гибких сезонных режима (теплый и холодный период года) с постепенным переходом от одного к другому. В режим могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, влияния социума.

В ДОУ организовано пятиразовое питание: завтрак в 8.30, второй завтрак в 10.30, обед с 12.00-13.00, полдник в 15.30, ужин в 18.30.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности: не более 10 минут на группе раннего возраста, не более 15 минут на второй младшей группе, не более 20 минут на средней группе, не более 25 минут на старшей группе, не более 30 минут на подготовительной к школе группе.

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(группы раннего возраста)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00- 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-11.40
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10-15.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45- 19.00

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(младшая группа)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00- 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.00-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45- 19.00

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(средняя группа)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00- 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.00-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45- 19.00

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(старшая группа)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00- 10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.10
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры, занятия;	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(подготовительная к школе группа)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00-10.50
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.10
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми, приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, самостоятельная деятельность, игры, занятия;	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

**Организация жизни и деятельности детей в холодный период года  
(старшая группа компенсирующей направленности)**

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00- 10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.10
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; занятия; коррекционная работа по плану логопеда/дефектолога	15.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

(подготовительная к школе группа компенсирующей направленности)

<b>Организация жизни детей</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Занятия (перерывы между занятиями – 10 минут)	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.10
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций, продуктивная деятельность, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность, игры, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; занятия; платные образовательные услуги; коррекционная работа по плану логопеда/дефектолога	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Ужин	18.30-18.45
Уход домой	18.45-19.00



**(Группа раннего возраста)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-11.40
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	11.40-12.10
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, в т.ч. на свежем воздухе	15.40-17.00
Прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00

**Организация жизни и деятельности детей в теплый период года  
(Вторая младшая группа)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.00-12.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.00-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, в т.ч. на свежем воздухе	15.40-17.00
Прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

**Организация жизни и деятельности детей в теплый период года  
(Средняя группа)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-10.40

Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.00-12.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.00-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, в т.ч. на свежем воздухе	15.40-17.00
Прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

**Организация жизни и деятельности детей в теплый период года  
(старший возраст)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, в т.ч. на свежем воздухе	15.40-17.00
Прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.45
Игры, совместная деятельность, уход домой	18.45-19.00

**Организация жизни и деятельности детей в теплый период года  
(подготовительная к школе группа )**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием воспитанников, осмотр, гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды; завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к обеду, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды, обед	12.10-12.40
Постепенный подъем, воздушные процедуры, пробуждающая гимнастика	15.10-15.30
Полдник, приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, в т.ч. на свежем воздухе	15.40-16.40
Прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Ужин	18.30
Игры, совместная деятельность, уход домой	До 19.00