

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующая МБДОУ  
 детский сад №118 г. Иркутска  
 \_\_\_\_\_ Л. С. Рахлина

### РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППАХ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

Режимные процессы	Время				
	2-3 г	3-4 г	4-5 л	5-6 л	6-8 л
Прием детей. Игровая самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа с детьми. Художественно-речевая, трудовая деятельность.	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.00
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.00-8.10	7.50-8.00	8.10-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку. Самостоятельные гигиенические процедуры, дежурство	8.20– 8.30	8.20– 8.30	8.20– 8.30	8.20– 8.30	8.30-8.35
<b>Завтрак</b>	8.30–8.50	8.30-8.50	8.30-8.40	8.30-8.40	8.35-8.45
<b>Утренний круг</b> Подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50 - 9.20	8.50-9.20	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00
Образовательная деятельность. Перерывы между видами непосредственно образовательной деятельности (10 мин.) Игры, кружки, занятия со специалистами	9.20-10.30	9.20-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.30
<b>Второй завтрак</b> (в перерыве между занятиями или после них)	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
<b>Прогулка</b> (наблюдение, труд, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми; Самостоятельная деятельность детей).	10.40-11.50	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.10	10.40-12.10
Возвращение с прогулки. Самостоятельное раздевание. Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Дежурство	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10	12.10-12.20	12.10-12.20
<b>Обед</b>	12.00 – 12.30	12.10-12.40	12.10-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40
<b>Дневной сон</b>	12.30– 15.30	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10
Постепенный подъём детей, воздушная гимнастика после дневного сна. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание)	15.30 – 15.40	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20

Игровая самостоятельная деятельность детей Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность.	15.40-15.55	15.20-15.55	15.20-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00
Подготовка к уплотнённому полднику. Гигиенические процедуры. Дежурство.	15.55-16.00	15.55-16.00	16.00-16.05	16.00-16.05	16.00-16.05
<b>Уплотненный полдник.</b>	16.00 - 16.15	16.00-16.15	16.05-16.15	16.05-16.15	16.05-16.15
Игровая самостоятельная деятельность детей Индивидуальная работа с детьми, художественно-речевая деятельность. Подготовка к прогулке. Самостоятельное одевание.	16.15 – 16.40	16.15-16.50	16.15-16.50	16.15-17.00	16.15-17.00
<b>Вечерняя прогулка.</b> Возвращение с прогулки.	16.40-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
<b>Облегчённый ужин</b>	18.30-18.40	18.30-18.40	18.30-18.40	18.30-18.40	18.30-18.40
Беседы с родителями. Уход детей домой.	18.40-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00

## **Требования к режиму дня в дошкольном образовательном учреждении**

Здоровье человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в дошкольном периоде.

В соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов в день. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки необходимо организовывать 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность дневного сна для детей 1-3 лет отводится не менее 3 часов, для детей 4-7 лет отводится не менее 2,5 часов. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста 1,5-3 лет не более 20 минут; от 3 до 4 лет не более 30 минут; от 4 до 5 лет не более 40 минут; от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Продолжительность непрерывной непосредственно 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 до 7 лет - не более 30 минут.

Очень важно в дошкольном учреждении правильно организовать образовательную деятельность.

Нормативная база: СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- *Дата публ*