



<p>Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательная-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, двигательная и др.)  <i>Включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут.</i></p>	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.05	9.00-10.15	9.00-10.50	9.00-10.50	9.00-10.50
<p>Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах).  Самостоятельная деятельность. <i>В том числе двигательная активность (игры средней и высокой подвижности)</i>  Возвращение с прогулки.  Самостоятельная деятельность. Чтение художественной литературы.</p>	10.00-12.00	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15 – 12.00	10.50-12.00	10.50-12.00	10.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00

Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах). Дневной сон. Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, организованная образовательная деятельность. <i>В том числе игры и упражнения малой подвижности на дыхание, профилактику нарушений ОДА</i>	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Логочас	-	-	-	-	-	-	16.00-16.25
Организованная образовательная деятельность (при необходимости) Перерыв между занятиями ( <i>игры малой и средней подвижности</i> )	-	-	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25



**Организация режима дня в МБДОУ г. Иркутска детский сад № 20 «Росинка»  
(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)**

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	Разновозрастная (2-4)	2 Младшая (3-4)	Средняя	Старшая	Разновозрастная (5-7)	Подготовительная к школе	Комбинированная подготовительная с ТНР
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) <i>В том числе двигательная активность (игры малой подвижности)</i>	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах). Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-10.15	-	-
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах). Самостоятельная деятельность. <i>В том числе двигательная активность (игры средней и высокой подвижности)</i> Возвращение с прогулки. Самостоятельная	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00



деятельность, возвращение с прогулки. <i>В том числе двигательная активность (игры средней и высокой подвижности)</i>							
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Режимы дня составлены согласно:

- ❖ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,
- ❖ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, с учетом 12-часового пребывания детей в учреждении на *холодный* (с 1 сентября по 31 мая) и *теплый* (с 1 июня по 31 августа) периоды года.

Учреждение имеет в своем составе 11 групп: группы общеразвивающей направленности и комбинированную подготовительную группу компенсирующей направленностей для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Режим дня является основой образовательного процесса в Учреждении. Соблюдение режима дня способствует нормальному функционированию всех систем организма ребенка, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха.

### 1. Организация сна.

- ✓ Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов; для детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет - 2,5 часа.

При организации сна учитываются следующие правила:

- ✓ Соблюдается режим проветривания и влажной уборки: в спальне проводится влажная уборка не менее, чем за 30 минут до сна детей, и проветривание в течение 30 минут.
- ✓ Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. В момент подготовки детей ко сну создается спокойная обстановка, шумные игры исключаются за 30 мин до сна, по возможности, включается релаксирующая музыка.
- ✓ Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

### 2. Организация прогулок.

Прогулки организуются 2 - 3 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня (после полдника и/или ужина) – не менее 3 часов в день.

При организации прогулки учитываются следующие правила:

- ✓ При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей 2- 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.
- ✓ Чтобы дети не перегревались и не простужались, выход на прогулку организуется подгруппами, а продолжительность регулируется индивидуально - в соответствии с погодными условиями;
- ✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### **3. Организация занятий по физическому развитию.**

При организации занятий по физическому развитию учитываются следующие правила:

- ✓ Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
  - в младшей группе - 15 мин.,
  - в средней группе - 20 мин.,
  - в старшей группе - 25 мин.,
  - в подготовительной группе - 30 мин.
- ✓ Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
- ✓ В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.
- ✓ С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию проводятся в групповом помещении или в физкультурном зале.

### **4. Организация занятий плаванием.**

1 раз в неделю начиная со средней группы организуются занятия плаванием.

При организации занятий плаванием учитываются следующие правила:

- ✓ Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин.
- ✓ Прогулка детей после плавания в бассейне организуется не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### **5. Организация питания.**

- ✓ Количество приемов пищи в Учреждении – 5 (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин).
- ✓ Прием пищи организуется с интервалом 3-4 часа.

Педагоги ежедневно в родительском чате размещают меню на соответствующий день, в котором указываются: название блюда; объем порции; список замененных продуктов для детей, страдающих аллергическими реакциями и иными заболеваниями.

### **6. Организация двигательной активности, физкультурных минуток и перерывов.**

- ✓ Суммарный объем двигательной активности с 2 до 7 лет составляет не менее 1 часа в день.
- ✓ В середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультурные минутки.
- ✓ Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.