

Х

И.И. Беличенко

Принято на заседании
«УТРЕРЖДАЮ»
педагогического совета
протокол № 1
от 03.09.2021 г.

и.о. заведующего МБДОУ г. Мурманска №72
И.И. Беличенко

Приказ № 002/2 -1 «ОД» от 11.01.2023

Организация режима пребывания детей в МБДОУ № 72 г. Мурманска

Вся жизнедеятельность человека складывается из определённых ритмов: бодрствование – сон, умственная деятельность - физическая нагрузка и т.д. Для успешного развития детей в ДОУ необходимо соблюдение таких биоритмов. Более привычное название ритмов – режим, т.е. точно установленный распорядок жизни, труда, отдыха, сна, питания. Рациональный оздоровительный режим является основным гигиеническим и профилактическим средством жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении. Чёткое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребёнка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность. Требования к организации режима дня раскрыты в постановлении главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

	1 и 3 группы раннего возраста	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовитель группа
Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00	7.00 – 8.05	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30	8.05 – 8.35	8.10– 8.40	8.20 – 8.50	8.25– 8.40	8.35– 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 8.40 8.40 – 9.10	8.35 – 9.00	8.40– 9.00	8.50 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	8.40 - 8.50 9.00- 9.10	9.00 - 9.10 9.20- 9.30	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 10.30	-	-	-	-	-
Возвращение с прогулки, 2 завтрак, игры	10.30 – 11.30	-	-	-	-	-

Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке	-	9.25 – 10.00	9.40 – 10.20	9.50 – 10.00	9.55-10.10	10.50 – 11.00
Прогулка	-	10.05 – 11.35	10.10-12.10	10.05 – 12.05	10.10 – 12.10	11.00 – 12.30
Обед	11.30 – 12.00	11.35 – 12.00	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40	12.25 – 13.00	12.35- 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00	13.05 – 15.05	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.15	15.05 – 15.15	15.00– 15.10
Игры, самостоятельная деятельность	-	-	15.30 – 15.55	15.15 – 16.05		-
Усиленный полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.55– 16.20	16.05– 16.20	15.15 – 15.20	16.20– 16.40
Непосредственно образовательная деятельность	15.50-16.00 16.10- 16.20	15.50 - 16.00 16.10 – 16.20	-	-	15.20- 15.45 (3 раза в нед.)	15.10- 15.40 (3 раза в нед.)
Игры, самостоятельная деятельность	16.10 – 17.00	16.20 – 17.00	16.20– 17.00	16.20– 17.00	16.50 – 17.00	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, игры, уход домой	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00

**Режим дня – ранний возраст
1 и 3 группы**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей (по подгруппам).....	8.30 – 9.10
НОД (занятия) по подгруппам	8.40 - 9.10
Подготовка к прогулке, прогулка.....	9.00 - 10.30
Возвращение с прогулки, 2 завтрак, игры.....	10.30 – 11.30
Обед.....	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон.....	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.....	15.00 - 15.30
Усиленный полдник	15.30 – 15.50

НОД (занятия) по подгруппам	15.50 - 16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.20 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой.....	17.00 – 19.00

**Режим дня – ранний возраст
2 группа**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 - 8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей (по подгруппам).....	8.35 - 9.00
НОД (занятия) по подгруппам	9.00 - 9.30
Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке	9.40 – 10.05
Прогулка.....	10.05 - 11.35
Обед.....	11.35 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон.....	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.30
Усиленный полдник	15.30 - 15.50
НОД (занятия) по подгруппам	15.50 - 16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.20 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.....	17.00 - 19.00

**Режим дня - младшая группа
3 – 4 год**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей.....	8.40 - 9.00

НОД (занятия).....	9.00 - 9.40
Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке.....	9.40 – 10.10
Прогулка.....	10.10 - 12.10
Обед.....	12.10 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.30
Игры, самостоятельная деятельность	15.30 - 16.00
Уплотненный полдник.....	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.20 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.....	17.00 - 19.00

**Режим дня - средняя группа
4 – 5 лет**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика.....	7.00 - 8.20
Завтрак.....	8.20 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 - 9.00
НОД (занятия).....	9.00 - 9.50
Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке	9.50 - 10.05
Прогулка.....	10.05 - 12.05
Обед.....	12.10 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон.....	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.15
Игровая деятельность.....	15.15 - 16.05
Уплотненный полдник.....	16.05 - 16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.20 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой17.00 - 19.00

Режим дня - старшая группа

5 – 6 лет

Приём детей, игры, утренняя гимнастика7.00 - 8.25

(лето – на улице)

Подготовка к завтраку, завтрак8.25 - 8.40

Игры, самостоятельная деятельность детей8.40 - 9.00

НОД (занятия).....9.00 - 9.55

2 завтрак, подготовка к прогулке..... 9.55 - 10.10

Прогулка10.10 - 12.10

Обед.....12.25 - 13.00

Подготовка ко сну, дневной сон13.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры15.05 - 15.10

НОД (занятия).....15.15 - 15.40

Игры, труд, самостоятельная деятельность15.40 - 16.20

Уплотненный полдник.....16.20 - 16.40

Игры, самостоятельная деятельность16.40 – 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой17.00 - 19.00

Режим дня - подготовительная группа 6 – 7 лет

Приём детей, игры, утренняя гимнастика7.00 - 8.35

(лето – на улице)

Подготовка к завтраку, завтрак8.35 - 8.55

НОД (занятия).....9.00 - 10.50

2 завтрак, подготовка к прогулке	10.10 - 10.15
Прогулка.....	10.50 - 12.35
Обед.....	12.35 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.10
НОД (занятия).....	15.10 - 15.40
Игры, самостоятельная деятельность.....	15.40 - 16.20
Уплотненный полдник.....	16.20 - 16.40
Игры, труд, самостоятельная деятельность.....	16.40 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 - 19.00