

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» г. Перми
Структурное подразделение «Детский сад»

Согласовано:
педагогическим советом
структурного подразделения
«Детский сад»
№ 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
Приказом директора МАОУ
«Гимназия № 1» г. Перми
№059-08/8-01-09/4-225 от 31.08.2023 г.



**РЕЖИМЫ ДНЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(ТЕПЛЫЙ И ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА)

г.Пермь, 2023

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

(рекомендации из Федеральной Образовательной программы дошкольного образования)

35.1. Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

35.2. Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

35.3. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

35.4. 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.

35.7. При организации режима следует предусматривать 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.

35.9. 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 °С 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 дня первой младшей группы (2-3 года)

Холодный период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет, закаливание	06.30-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.40
Самостоятельная деятельность, игры	08.40-09.10 (по подгруппам)
Занятия в игровой форме по подгруппам	09.10-09.40 (по подгруппам)
Самостоятельная деятельность, второй завтрак, подготовка к прогулке	09.40- 10.10
Прогулка (игры, наблюдения, в том числе игры средней и высокой подвижности)	10.10-11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.00-15.30
Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	19.00-20.30(21.00)
Ночной сон	20.30(21.00)-06.30 (07.30)

Режим дня первой младшей группы (2-3 года)

Теплый период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	07.00-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, прогулка	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	08.40-09.20
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры.	09.20-10.00
2 завтрак	10.00-10.15
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры.	10.15- 11.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливание	11.20-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.00-15.25
Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, игры, прогулка	15.25-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.30(21.00)
Ночной сон	20.30(21.00)-06.30(07.00)

Режим дня второй младшей группы (3-4 года)

Холодный период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет, закаливание	06.30-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.35
Самостоятельная деятельность, игры	08.35-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	09.00-09.45
Самостоятельная деятельность, второй завтрак, подготовка к прогулке	09.45- 10.10
Прогулка (игры, наблюдения, общественно полезный труд)	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.30
Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.	19.00-20.30(21.00)
Ночной сон	20.30(21.00)-06.30 (07.30)

Режим дня второй младшей группы (3-4 года)

Теплый период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	07.00-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, игры, утренняя гимнастика, прогулка	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	08.40-09.20
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, занятия на прогулке	09.20-10.10
2 завтрак	10.10-10.25
Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры.	10.25- 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.30
Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, игры, прогулка	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.30(21.00)
Ночной сон	20.30(21.00)-06.30(07.00)

Режим дня средней группы (4-5 лет)

Холодный период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	07.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Игра, самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	9.00-9.20; 9.30-09.50
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	09.50-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, закаливающие процедуры, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, полдник	15.00-15.30
Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-19.30(20.00)
Возвращение с прогулки, общественно полезный труд, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30(20.00)-20.40(21.00)
Подготовка ко сну, закаливание, ночной сон	20.40(21.00)-6.30(07.00)

Режим дня средней группы (4-5 лет)

Теплый период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, прогулка, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.50
Игры, подготовка к прогулке	08.50-09.00
Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, занятия на прогулке	09.00-10.15
Подготовка ко 2 завтраку, завтрак	10.15-10.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка к дневному сну, сон.	12.40-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке, прогулка	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-20.30(21.00)
Ночной сон	20.30(21.00)-06.30 (07.00)

Режим дня старшей группы (5-6лет)

Холодный период

Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием и осмотр, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно полезный труд	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность,	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	9.00-9.25 9.35-10.00
Игры, общественно полезный труд, 2 завтрак, подготовка к прогулке	10.00- 10.30
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.30-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.15
Обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, полдник	15.00-15.30
Непосредственно образовательная деятельность (2-3 раза в неделю)	15.30-15.50
Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд	17.20-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-19.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, общественно полезный труд, гигиенические процедуры	19.30-20.45(21.00)
Укладывание, ночной сон	20.45(21.00)-6.30 (7.30)

Режим дня старшей группы (5-6лет)

Теплый период года

Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием на улице, осмотр, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика	07.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.15
Подготовка к прогулке, общественно полезный труд, прогулка (игры, наблюдения, труд), самостоятельная деятельность, занятия на прогулке	9.15-10.10
2 завтрак	10.10-10.20
Прогулка (игры, спортивные упражнения, наблюдения), возвращение с прогулки, игры, закаливающие процедуры, подготовка к обеду	10.20-12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, закаливание, полдник	15.00-15.30
Игры, совместная и самостоятельная деятельность, общественно полезный труд	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	17.20-19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-19.45
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.45 -20.45 (21.00)
Укладывание, ночной сон	20.45(21.00)-6.30 (7.30)

Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Холодный период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность, игры, общественно полезный труд	08.50-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	9.00-9.30; 9.40-10.10; 10.20-10.50
2 завтрак	10.10-10.20
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке. Прогулка, общественно полезный труд (игры, наблюдения, труд)	10.50-12.00
Возвращение с прогулки, игры, Подготовка к обеду	12.00-12.15
Обед	12.15-12.45
Подготовка к дневному сну, сон.	12.45-15.00
Постепенный подъем, закаливание, полдник	15.00-15.30
Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин)	15.30-16.00
Игры, самостоятельная и совместная со взрослым деятельность	16.00-17.00
Ужин	17.00-17.20
Игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд, дополнительное образование. Прогулка. Уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, общественно полезный труд, гигиенические процедуры.	19.00-20.45
Ночной сон	20.45(21.00)-06.30 (07.30)

Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Теплый период года

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30(07.00)-07.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45
Подготовка к прогулке	08.45-09.05
Прогулка: игры, наблюдения, занятия, самостоятельная деятельность детей, занятия на прогулке, общественно полезный труд .	09.05-10.10
2 завтрак	10.10-10.20
Прогулка, совместная и самостоятельная деятельность, спортивные и подвижные игры, возвращение с прогулки, водные процедуры	10.20-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.45
Подготовка к дневному сну, сон.	12.45-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.30
Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, общественно полезный труд	15.30-17.00
Ужин	17.00-17.20
Игры. Совместная и самостоятельная деятельность. Прогулка. Уход детей домой	17.20-19.00
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, общественно полезный труд, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00-21.00
Ночной сон	21.00-06.30 (07.30)

РЕЖИМ ДНЯ

ГРУППЫ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ (4 часа)

для детей 1-2 лет

Группа 1		Группа 2	
период	деятельность	период	деятельность
8.00 – 9.00	Прием детей. Игры. Беседы с детьми. Наблюдения за окружающим. Самостоятельная деятельность	15.00 – 15.45	Прием детей. Игры. Самостоятельная деятельность
9.00-9.45	Подготовка к завтраку. Завтрак.	15.45 – 16.00	Занятия в игровой форме по плану (игры-занятия 1) по подгруппам
9.45 – 10.00	Занятия в игровой форме по плану (игры-занятия 1) по подгруппам	16.00 -16.45	Подготовка к ужину. Ужин
10.00 – 10.45	Игры. Самостоятельная деятельность	16.45 – 17.00	Занятия в игровой форме по плану (игры-занятия 2) по подгруппам
10.45– 11.00	Занятия в игровой форме по плану (игры-занятия 2) по подгруппам	17.00 – 17.30	Наблюдения за окружающим. Самостоятельная деятельность
11.00 – 11.50	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, подвижные упражнения и игры)	17.30 – 18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, подвижные упражнения и игры)
11.50 – 12.00	Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.30 – 19.00	Возвращение с прогулки. Игры. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой