Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Зебляковский детский сад общеразвивающего вида 2 категории
Шарьинского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ Зебляковский детский сад
_____Кудрявцева Е.Н.
Приказ № 54
от «30» августа 2024г.

Режим дня

муниципального дошкольного образовательного учреждения
Зебляковский детский сад общеразвивающего вида 2 категории
Шарьинского муниципального района Костромской области

на 2024 -2025 учебный год

п. Зебляки
2024г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Зебляковский детский сад общеразвивающего вида 2 категории
Шарьинского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол №____
от «___»_____2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ Зебляковский детский сад
_____Кудрявцева Е.Н.
Приказ №____
от «___»_____2024г.

Режим дня

муниципального дошкольного образовательного учреждения
Зебляковский детский сад общеразвивающего вида 2 категории
Шарьинского муниципального района Костромской области

на 2024 -2025 учебный год

п. Зебляки
2024г.

Пояснительная записка

Режим работы Муниципального дошкольного образовательного учреждения Зебляковский детский сад общеразвивающего вида 2 категории Шарьинского муниципального района Костромской области (далее - МДОУ Зебляковский детский сад) ДОО - 12-ти часовое пребывание детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности, с 6.30 до 18.30 часов. Режим дня ДОО составлен в соответствии с требованиям:

1. 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;
2. 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.

Показатель	**Временной отрезок**
Продолжительность дневного сна	минимум 2,5 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).
Суммарный объем двигательной активности	Не менее 1 часа в день для всех детей(таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).
Длительность утренней зарядки	Не менее 10 минут(таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).
Время начало занятий	Не ранее 08.00 (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).
Время окончания занятий	Для дошкольной программы – до 17:00, дополнительной – 18:30 (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).
Продолжительность одного образовательного занятия	• 15 мин. – для детей от трех до четырех лет; • 20 мин. – для детей от четырех до пяти лет; 25 мин. – для детей от пяти до шести лет; 30 мин. – для детей от шести до семи лет. (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).

Продолжительность прогулок	Не менее 3ч. в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Если температура воздуха ниже – 15 °С, а скорость ветра более 7 м/с, продолжительность поручите сократить (п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).
Время приема пищи	**Приложение N 10к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 4.**

Время приема пищи	**Приемы пищи**
8:30_9:00	Завтрак
10:30_11:00	Второй завтрак
12:00_13:00	Обед
15:55 _ 16:30	Уплотненный полдник*(подп. 8.1.2.2 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Продолжительность суммарной дневной образовательной нагрузки в течение дня	• 30 мин. – для детей от трех до четырех лет; • 40 мин. – для детей от четырех до пяти лет; • 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна – для детей от пяти до шести лет; • 90 мин. – для детей от шести до семи лет.(таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).
Перерывы между занятиями	не менее 10 мин.(таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).

Режим дня (холодный период)

Режимные мероприятия	Возраст (12-ти часовое пребывание)			
	3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Утренний прием (осмотр детей, термометрия); Игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	-	-	-	08.00 – 08.20 *20 мин.*
Утренняя гимнастика (зарядка)	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.20– 08.30 *10 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	08.10 – 08.30 *20 мин.*	08.10 – 08.30 *20 мин.*	08.10 – 08.30 *20 мин.*	-
Завтрак Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	-	-	09.00 – 09.25 *25 мин.*	-
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.00 – 09.15 *15 мин.*	09.00 – 09.20 *20 мин.*	09.25 – 09.50 *25 мин*	09.00 - 09.30 *30 мин.*
Перерыв, самостоятельная и игровая деятельность детей	09.15 – 09.35 *20 мин.*	09.20 – 09.50 *30 мин.*	09.50 – 10.15 *25 мин..*	09.30 – 09.40 *10 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.35 – 09.50 *15 мин.*	09.55 – 10.15 *20 мин.*	10.20 – 10.45 *25 мин.*	09.40 – 10.10 *30 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	09.50 – 10.35 *45 мин.*	10.15 – 10.45 *30 мин.*	-	10.10 – 10.30 *20 мин.*

Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей	10.35 – 10.50 *15 мин.*	10.45– 10.55 *10мин.*	10.45 – 10.55 *10 мин.*	10.30 – 10.40 *10 мин.*
за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи				
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	-	-	-	10.40 – 11.10 *30 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам) Возвращение с прогулки: переодевание	10.50 – 12.20 *1 ч. 30 мин.*	10.55 – 12.25 *1 ч. 30 мин.*	10.55– 12.25 *1 ч. 30 мин.*	11.10 – 12.40 *1 ч. 30 мин.*
Обед Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20 – 12.50 *30 мин.*	12.15 – 12.45 *30 мин.*	12.15 – 12.45 *30 мин.*	12.40 – 13.00 *20 мин.*
Дневной сон Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.50 – 15.20 *2ч. 30 мин.*	12.45 – 15.15 *2ч. 30 мин.*	12.45– 15.15 *2ч. 30 мин.*	13.00 – 15.30 *2ч. 30 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	-	-	15.15– 15.40 *25 мин.*	-

Совместная деятельность взрослого и детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	15.20 – 15.55 *35 мин.*	15.15 – 16.00 *45 мин.*	15.40 – 16.00 *20 мин.*	15.30 – 16.10 *40 мин.*
Уплотненный полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема	15.55 – 16.25 *30 мин.*	16.00 – 16.20 *20 мин.*	16.00 – 16.20 *20 мин.*	16.10 – 16.30 *20 мин.*
пищи				
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Дополнительное образование.	16.25 – 17.00 *35 мин.*	16.20 – 16.50 *30 мин.*	16.20 – 16.50 *30 мин.*	16.30 – 17.00 *30 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры и т.д. Возвращение с прогулки: переодевание Уход детей домой	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*
Общий подсчет времени:				
Прогулка	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*
Дневной сон	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (дневная образовательная нагрузка)	*30 мин.*	*40 мин.*	*50 - 75 мин.*	*90 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей	*3 часа 25 минут*	*3 часа 55 минут*	*3 часа 45 минут*	*3 часа 30 минут*

Режим дня (теплый период)

Режимные мероприятия	**Возраст (12-ти часовое пребывание)**			
	3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Утренний прием (осмотр детей, термометрия); Игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*	06.30 – 08.00 *90 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа				08.00– 08.20 *20 мин.*
Утренняя гимнастика (зарядка на свежем воздухе)	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.00 – 08.10 *10 мин.*	08.20– 08.30 *10 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	08.10 – 08.30 *20 мин.*	08.10 – 08.30 *20 мин.*	08.10 – 08.30 *20 мин.*	-
Завтрак Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 минут*	08.30 – 09.00 *30 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	09.00– 10.35 *1 час 35 мин.*	09.00 – 10.40 *1 час 40 мин.*	09.00 – 10.40 *1 час 40 мин*	09.00 – 10.45 *1 час 45 мин*

Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.35 – 10.50 *15 мин.*	10.40– 10.50 *10мин.*	10.40– 10.50 *10 мин.*	10.45 – 10.55 *10 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, игры, труд,	10.50 – 12.20 *1 ч. 30 мин.*	10.55 – 12.25 *1 ч. 30 мин.*	10.55– 12.25 *1 ч. 30 мин.*	10.55– 12.40 *1 ч. 45 мин.*
экспериментирование, общение по интересам) Возвращение с прогулки: переодевание				
Обед Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20 – 12.50 *30 мин.*	12.15 – 12.45 *30 мин.*	12.15 – 12.45 *30 мин.*	12.40 – 13.00 *20 мин.*
Дневной сон Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.50 – 15.20 *2ч. 30 мин.*	12.45 – 15.15 *2ч. 30 мин.*	12.45– 15.15 *2ч. 30 мин.*	13.00 – 15.30 *2ч. 30 мин.*
Совместная деятельность взрослого и детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	15.20 – 15.55 *35 мин.*	15.15 – 16.00 *45 мин.*	15.15 – 16.00 *45 мин.*	15.30 – 16.10 *40 мин.*

Уплотненный полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.55 – 16.25 *30 мин.*	16.00 – 16.20 *20 мин.*	16.00 – 16.20 *20 мин.*	16.10 – 16.30 *20 мин.*
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Дополнительное образование.	16.25 – 17.00 *35 мин.*	16.20 – 16.50 *30 мин.*	16.20 – 16.50 *30 мин.*	16.30 – 17.00 *30 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры и т.д. Возвращение с прогулки: переодевание Уход детей домой	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*
Общий подсчет времени:				
Прогулка	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.15 мин.*
Дневной сон	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей	*4 часа 20 минут*	*4 часа 25 минут*	*4часа 20 минут*	*3 часа 20 минут*

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ Зебляковский детский сад
_____ Кудрявцева Е.Н.
Приказ № 54
от «30» августа 2024г.

Режим дня младшей группы (3- 4лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	Время
Утренний прием (осмотр детей, термометрия); Игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	06.30 – 08.00 *90 мин.*
Утренняя гимнастика (зарядка)	08.00 – 08.10 *10 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	08.10 – 08.30 *20 мин.*
Завтрак Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00 *30 минут*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.00 – 09.15 *15 мин.*
Перерыв, самостоятельная и игровая деятельность детей	09.15 – 09.35 *20 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.35 – 09.50 *15 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	09.50 – 10.35 *45 мин.*
Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.35 – 10.50 *15 мин.*

Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам) Возвращение с прогулки: переодевание	10.50 – 12.20 *1 ч. 30 мин.*
Обед Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи;	12.20 – 12.50 *30 мин.*
Гигиенические процедуры после приема пищи	
Дневной сон Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.50 – 15.20 *2ч. 30 мин.*
Совместная деятельность взрослого и детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	15.20 – 15.55 *35 мин.*
Уплотненный полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.55 – 16.25 *30 мин.*
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Дополнительное образование.	16.25 – 17.00 *35 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры и т.д. Возвращение с прогулки: переодевание Уход детей домой	17.00-18.30

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ Зебляковский детский сад
_____ Кудрявцева Е.Н.
Приказ № 54
от «30» августа 2024г.

Режим дня средней группы 4 - 5 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	Время
Утренний прием (осмотр детей, термометрия); Игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	06.30 – 08.00 *90 мин.*
Утренняя гимнастика (зарядка)	08.00 – 08.10 *10 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	08.10 – 08.30 *20 мин.*
Завтрак Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00 *30 минут*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.00-09.20 09.25 – 09.50 *20/25 мин*
Перерыв, самостоятельная и игровая деятельность детей	09.00 – 09.50 *25 мин..*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.55-10.15 10.20 – 10.45 *25 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	10.15-10.45 ср *25/30 мин.*
Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.45 – 10.55 *10 мин.*

Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам) Возвращение с прогулки: переодевание	10.55– 12.25 *1 ч. 30 мин.*
Обед	12.15 – 12.45
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	*30 мин.*
Дневной сон Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.45– 15.15 *2ч. 30 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	15.15– 15.40 *25 мин.*
Совместная деятельность взрослого и детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	15.15 – 16.00 *45 мин.* 15.40 – 16.00 *20 мин.*
Уплотненный полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.00 – 16.20 *20 мин.*
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Дополнительное образование.	16.20 – 16.50 *30 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры и т.д. Возвращение с прогулки: переодевание Уход детей домой	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ Зебляковский детский сад
_____ Кудрявцева Е.Н.
Приказ № 54
от «30» августа 2024г.

Режим дня старше-подготовительной группы (5 - 7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	Время
Утренний прием (осмотр детей, термометрия); Игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	06.30 – 08.00 *90 мин.*
Игровая и самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа	08.00 – 08.20 *20 мин.*
Утренняя гимнастика (зарядка)	08.20– 08.30 *10 мин.*
Завтрак Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00 *30 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.00 - 09.30 *30 мин.*
Перерыв, самостоятельная и игровая деятельность детей	09.30 – 09.40 *10 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	09.40 – 10.10 *30 мин.*
Совместная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30 *20 мин.*
Второй завтрак. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40 *10 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	10.40 – 11.10 *30 мин.*

Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам) Возвращение с прогулки: переодевание	11.10 – 12.40 *1 ч. 30 мин.*
Обед Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей	12.40 – 13.00 *20 мин.*
за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	
Дневной сон Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00 – 15.30 *2ч. 30 мин.*
Непосредственно образовательная деятельность (образовательное занятие)	15.30 – 16.10 *40 мин.*
Совместная деятельность взрослого и детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа.	16.10 – 16.30 *20 мин.*
Уплотненный полдник. Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.30 – 17.00 *30 мин.*
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности. Дополнительное образование.	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*
Прогулка Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, труд, подвижные игры и т.д. Возвращение с прогулки: переодевание Уход детей домой	17.00 – 18.30 *1 ч. 30 мин.*