

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 18» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад № 18 «Веселые звоночки»)**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 18  
«Веселые звоночки»  
Протокол № 01 от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 18  
«Веселые звоночки»  
Н.В. Сулимова  
от 24.08.2022 г. № 124-осн



**Режим дня**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 18 «Веселые звоночки» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад № 18 «Веселые звоночки»)  
на 2022/2023 учебный год на холодный период года (сентябрь-май)**

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Он строится на основе биологического ритма функционирования организма. Соблюдение режима – установленной последовательности и длительности сна, приема пищи, бодрствования – способствует нормальной деятельности всех органов и систем ребенка на основе вырабатывающегося динамического стереотипа. Критерием эффективности режима дня является хорошее эмоциональное состояние ребенка при приеме пищи и бодрствовании, спокойный глубокий сон, активность в образовательной деятельности.

Режим дня МБДОУ «Детский сад № 18 «Веселые звоночки» строится в соответствии с:

- санитарно-гигиеническими требованиями:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступ. в силу с 01.01.2021);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вступ. в силу с 01.03.2021);

- Рекомендациями комплексной образовательной программы «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой;

- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад №18 «Веселые звоночки»

## Вторая группа раннего возраста № 12

### Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение	8.30-8.45
Игры-занятия (в т.ч. интегрированные) по подгруппам	8.50-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.00
Возвращение с прогулки, игры	11.00-11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры, игровой массаж	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	15.20-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.35
Игры, уход детей домой	до 19.00

**Первая младшая группа № 10**  
**Режим дня**  
Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.30-8.45
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	8.45-9.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.00
Возвращение с прогулки, игры	11.00-11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные процедуры, игровой массаж	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	15.20-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.35
Игры, уход детей домой	до 19.00

## Вторая младшая группа (№ 8, 11)

### Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30
Самостоятельные игры	8.30-8.45
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	8.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.10
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, подготовка ко сну, сон	12.10-15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.25
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности центрах активности	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45
Игры. Уход домой	до 19.00



## Средняя группа (№ 5, 6)

### Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30
Самостоятельные игры	8.30-8.50
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	8.50-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.20
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.25
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности центрах активности	15.25-15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.50-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.40
Игры. Уход домой	до 19.00

## Старшая группа (№ 3, 4, 7)

### Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.30
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.30-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), в связи с проведением физической культуры на улице начало прогулки с 10.40 в среду в группе № 3, с 10.20 в четверг в группе № 4, возвращение с прогулки	10.45-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Полдник (в связи с проведением музыкального занятия в среду в группе № 4 полдник до 15.25)	15.15-15.30
Игры, досуги, кружки, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности / образовательные ситуации на игровой основе	15.30-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.05-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-17.50
Игры. Уход домой	до 19.00

## Подготовительная группа (№ 2, 9)

### Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, (в связи с проведением физической культуры на улице начало прогулки с 10.55 в пятницу в гр.№ 2, в понедельник в группе № 9; в связи с проведением музыкального занятия начало прогулки с 11.20 в пятницу в группе № 9), возвращение с прогулки	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 -15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Игры, досуги, кружки, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности / образовательные ситуации на игровой основе	15.30-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.40
Ужин	17.40-18.00
Игры. Уход домой	до 19.00