

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

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 18»
Протокол от 24.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ
«Детский сад № 18»
А.В. Баранова
Приказ от 24.08.2022 г. № 116-осн



**Режим дня
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 18 «Веселые звоночки» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад № 18»)
на 2023/2024 учебный год на холодный период года (сентябрь-май)**

Барнаул 2023

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» 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 Федеральной образовательной программы дошкольного образования. (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №37)

- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад №18»

Вторая группа раннего возраста № 11
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Подготовка к занятиям, занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40-9.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.35-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.10-15.10
Полдник	15.10-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	17.40-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Первая младшая группа № 10

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Подготовка к занятиям, занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	Понедельник, среда, четверг – 8.40-9.35 Вторник, пятница – 9.05-9.55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	Понедельник, среда, четверг – 9.35-9.55 Вторник, пятница – 8.40-9.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.10-15.10
Полдник	15.10-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	17.40-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Первая младшая группа № 12

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Подготовка к занятиям, занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40-9.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.35-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.10-15.10
Полдник	15.10-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	17.40-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Вторая младшая группа № 9
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Завтрак	8.10-8.40
Игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (в среду физическая культура на улице с 10.05 до 10.20, прогулка с 10.20 до 11.30), возвращение с прогулки	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.15-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Средняя группа № 2
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.45-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (в среду физическая культура на улице с 10.30 до 10.50, прогулка с 10.50 до 12.00) возвращение с прогулки	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Средняя группа № 8
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.45-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Старшая группа № 5

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.55-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.25-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (вторник, четверг, пятница), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.55-17.20
Ужин	17.20-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Старшая группа № 6

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.55-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	10.15-10.25
Подготовка к прогулке (во вторник физическая культура в помещении с 10.05 до 10.30, подготовка к прогулке, прогулка с 10.30), прогулка, возвращение с прогулки	10.25-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (понедельник, среда, четверг), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.55-17.20
Ужин	17.20-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Подготовительная группа № 3
Режим дня
Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.50
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (в среду – физическая культура на улице с 11.00 до 11.30, прогулка с 11.30), возвращение с прогулки	11.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (пятница), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.25
Ужин	17.25-17.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.50-19.00
Уход домой	до 19.00

Подготовительная группа № 4
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.50
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (вторник), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.25
Ужин	17.25-17.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.50-19.00
Уход домой	до 19.00

Подготовительная группа № 7
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.50
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка(в пятницу – физическая культура на улице с 11.10 до 11.40, прогулка с 11.40), возвращение с прогулки	11.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (вторник, среда), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.25
Ужин	17.25-17.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.50-19.00
Уход домой	до 19.00