

Режим дня и распорядок МДОУ «Детский сад №12»

Пояснительная записка

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. МДОУ «Детский сад №12» работает по пятидневной рабочей неделе, с 7-30 до 18.00 часов с выходными днями в субботу и воскресенье.

Режим работы групп в ДОУ:

6 групп общеразвивающей направленности с 10,5 часовым пребыванием с 7.30 до 18.00

Составлен на основании:

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28.
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. № 2.
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об организации работы общеобразовательных организаций» от 12.08.2020 № 02/16587-2020-24.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программой дошкольного образования»

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года.

Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу

На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.

В период летнего оздоровительного периода в МДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.

Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в
- дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МДОУ осуществляет

медицинская сестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- в момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22,

Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.

- во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарств и дезинфицирующих растворов.
- необходимо постепенно будить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3- 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в сильную жару уйти в помещение.

Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;

спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 12»
В.В. Макарова
приказ № 33/1-од от 09.06. 2025 г.

Режим дня (холодное время года) на 2025-2026 год

Режимные моменты	1 младшая группа (2-3 г.)	2 младшая группа (3-4 г.)	средняя группа (4-5 л.)	Старшая группа (5-6 л.)	подготовительная группа (6-7 л.)
утренний прием детей, игры, труд, индивид. работа, самостоятельная деятельность	7ч30м-8ч00м	7ч30м-8ч00м	7ч30м-8ч10м	7ч 30м-8ч15м	7ч30м-8ч20м
утренняя гимнастика	8ч00м-8ч10м	8ч00м-8ч10м	8ч10м-8ч20м	8ч15м-8ч25м	8ч20м-8ч30м
культурно-гигиенические навыки; подготовка к завтраку, завтрак	8ч10м-8ч 50м	8ч10м-8ч40м	8ч20м-8ч50м	8ч25м-8ч50м	8ч30м-8ч50м
утренний круг	8ч50м-9ч 00м	8ч40м-9ч00м	8ч 50м-9ч00м	8ч50м-9ч00м	8ч50м-9ч00м
образовательная деятельность, включая перерывы	9ч00м-9ч 30м	9ч00м-9ч40м	9ч 00м-9ч50м	9ч00м-10ч00м	9ч00м-11ч10м
второй завтрак	9ч30м-9ч40м	9ч40м-9ч50м	9ч50-10ч00м	10ч00м-10ч10м	10ч10м-10ч20м
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9ч40м-11ч50м	9ч50м-12ч00м	10ч00м-12ч20м	10ч10м-12ч30м	11ч10м-12ч40м
культурно-гигиенические навыки; подготовка к обеду, обед, дежурство	11ч50м-12ч20м	12ч00м-12ч30м	12ч20м-12ч50м	12ч30м-13ч00м	12ч40м-13ч10м
подготовка к дневному сну, дневной сон	12ч20м-15ч00м	12ч30м-15ч00м	12ч50м-15ч00м	13ч 00м-15ч00м	13ч10м-15ч00м
постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15ч00м-15ч20м	15ч00м-15ч20м	15ч00м-15ч20м	15ч00м-15ч10м	15ч00м-15ч10м
Игры, самостоятельная деятельность/организованная детская деятельность	15ч20м-15ч50м	15ч20м-16ч00м	15ч20м-16ч00м	15ч10м-16ч05м	15ч10м-16ч10м
подготовка к полднику, уплотненный полдник	15ч50м-16ч20м	16ч00м-16ч30м	16ч00м-16ч30м	16ч05м-16ч35м	16ч10м-16ч40м
игры, труд, самостоятельная деятельность,	16ч20м-17ч00м	16ч30м-17ч00м	16ч30м-17ч00м	16ч35м-17ч00м	16ч 40м-17ч00м
вечерняя прогулка, уход домой	17ч00м-18ч00м	17ч00м-18ч00м	17ч00м-18ч00м	17ч00м-18ч00м	17ч00м-18ч00м

Режим дня (холодное время года)
на 2023-2024

Режимные моменты	2 младшая группа (3-4 г.)	средняя группа (4-5 л.)	старшая группа (5-6 л.)	подготовительная группа (6-7 л.)
утренний прием детей (осмотр термометрия, опрос родителей), игры, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	7ч30м-8ч10м	7ч30м-8ч10м	7ч30м-8ч10м	7ч30м-8ч10м
подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика	8ч10м-8ч20м	8ч10м-8ч20м	8ч10м-8ч20м	8ч10м-8ч20м
культурно-гигиенические навыки; подготовка к завтраку, завтрак	8ч20м-8ч50м	8ч20м-8ч50м	8ч20м-8ч50м	8ч20м-8ч50м
Активное бодрствование, игры самостоятельная, предметная деятельность детей	8ч50м-9ч00м	8ч50м-9ч00м	8ч50м-9ч00м	8ч50м-9ч00м
организованная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9ч00м-9ч40м	9ч00м-9ч50м	9ч00м-10ч00м	9ч00м-11ч10м
второй завтрак	9ч40м -9ч50м	9ч50м -10ч00м	10ч00м -10ч10м	10ч10м -10ч20м
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки,	9ч50м -12ч00м	10ч00м -12ч10м	10ч10м -12ч20м	11ч10м -12ч30м
культурно-гигиенические навыки; подготовка к обеду, обед, дежурство	12ч00м-12ч40м	12ч10м-12ч50м	12ч20м-13ч00м	12ч30м-13ч10м
подготовка к дневному сну, дневной сон	12ч40м -15ч00м	12ч50м-15ч00м	13ч00м-15ч00м	13ч10м-15ч00м
постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15ч00м-15ч30м	15ч00м -15ч20м	15ч00м -15ч20м	15ч00м -15ч20м
подготовка полднику, полдник	15ч30м-16ч00м	15ч30м-16ч00м	15ч30м-16ч00м	15ч30м-16ч00м
игры, труд, самостоятельная деятельность, чтение худ. литературы, досуги, индивидуальная работа	16ч00м-17ч00м	16ч00м-17ч00м	16ч00м-17ч00м	16ч00м-17ч00м
вечерняя прогулка, уход домой	17ч00м – 18ч00м	17ч00м – 18ч00м	17ч00м – 18ч00м	17ч00м – 18ч00м