

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к режиму дня
МБДОУ «Детский сад № 30 «Родничок»

Детский сад функционирует в режиме полного дня с 11-часовым пребыванием детей – с 7.30 часов до 18.00 часов (выходные – суббота, воскресенье и праздничные дни) – с организованным дневным сном и 4-х разовым приемом пищи.

Основу режима дня составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организованной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей. Режим дня скорректирован с учетом особенностей работы Детского сада (контингент детей, климат, длительность светового дня), холодного и теплого периодов. Для учета характера одежды (теплоизоляции) и особенностей акклиматизации в различное время года при нормировании параметров микроклимата введено понятие периода года (теплый, холодный, летний). Холодный период года, характеризуемый среднесуточной температурой наружного воздуха, равной +10 °С и ниже. Теплый период года – период года, характеризуемый среднесуточной температурой наружного воздуха выше +10° С. Среднесуточная температура наружного воздуха - средняя величина температуры наружного воздуха, измеренная в определенные часы суток через одинаковые интервалы времени. Она принимается по данным метеорологической службы. ("Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений"(утв. постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 1 октября 1996 г. N 21)

Режим дня в дошкольном учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Утренний прием. Времени должно быть достаточно, чтобы воспитатели успели до утренней зарядки осмотреть воспитанников, измерить им температуру и опросить родителей о состоянии здоровья детей ([подп. 3.1.8 п. 3.1 СП 2.4.3648-20](#)).

Двигательная активность. За день ДА должна составлять не менее одного часа, в том числе не менее 10 минут – утренняя зарядка ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#)). Остальное время отводится на разные формы активности. Например, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание.

Прогулки. Продолжительность прогулки для всех детей составляет не менее 3-х часов 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](#)).

Образовательная нагрузка. Продолжительность образовательной деятельности соответствует возрасту детей и нормам [СанПиН 1.2.3685-21](#). Требования к длительности занятия и суммарной нагрузке за день – в таблице.

Если в режиме дня занятия идут подряд, то между ними предусмотрен перерыв – не менее 10 минут. Занятия начинаются не раньше 08:00, а заканчиваются не позднее 17:00 ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Дневной сон. Дневной сон должен длиться не менее 3-х часов для детей 1–3 лет, не менее 2,5 часов – для детей 4–7 лет ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Приемы пищи. Количество и наименование приемов пищи организовано в соответствии требованиями [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

При 11-часовом пребывании детей ужин заменен на «уплотненный» полдник, в который включены блюда ужина и увеличена калорийность ([подп. 8.1.2.2 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#))

Принят в содержании образовательной программы
МБДОУ «Детский сад № 30 «Родничок»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.
Приказ от 27.08.2024 № 57

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА
В МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
2024-2025 учебный год

Теплый период					
Режимные моменты	Группа младшего возраста «Малышок»	Разновозрастная младше-средняя группа «Капельки»		Разновозрастная старше-подготовительная группа «Солнышко»	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей на улице Самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика Работа с родителями	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Совместная деятельность, игры	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия в соответствии с ОП, расписанием проведения ОД	Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (физическая культура, ИЗО- деятельность, музыка и др.)				
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	10.10-11.40	10.10-11.40	10.30-12.00	10.30-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические и водные процедуры	11.30-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	12.00-12.30	12.00-12.30

Обед Формирование культуры еды	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.15	12.30-15.15	12.30-15.15	12.50-15.15	12.50-15.15
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность детей Взаимодействие взрослого с ребенком Дополнительное образование	15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15
Прогулка Совместная игровая деятельность Самостоятельная деятельность детей Работа с родителями	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

Принят в содержании образовательной программы
МБДОУ «Детский сад № 30 «Родничок»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.
Приказ от 27.08.2024 № 57

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА
В МБДОУ «Детский сад №30 «Родничок»
2024-2025 учебный год

Холодный период					
Режимные моменты	Группа младшего возраста «Малышок»	Разновозрастная младше-средняя группа «Капельки»		Разновозрастная старше-подготовительная группа «Солнышко»	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей на улице Самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика Работа с родителями	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Совместная деятельность, игры	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия в соответствии с ОП, расписанием проведения ОД	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.45	9.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	10.10-11.40	10.10-11.40	10.45-12.00	10.50-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические и водные процедуры	11.30-12.10	11.40-12.10	11.40-12.10	12.00-12.30	12.00-12.30

Обед Формирование культуры еды	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.15	12.30-15.15	12.30-15.15	12.50-15.15	12.50-15.15
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность детей Взаимодействие взрослого с ребенком Дополнительное образование	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00
Прогулка Совместная игровая деятельность Самостоятельная деятельность детей Работа с родителями	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00