

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Теремок» с. Базарные Матаки  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» 08 2023г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детского сада «Теремок»  
с. Базарные Матаки  
М.М. Бадердинова.  
Приказ № 1 от «29» 08 2023г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1C70F4007DB00CA24A4102B2CD518D0E  
Владелец: Бадердинова Миннигульсум Минтагировна  
Действителен с 14.09.2023 до 14.12.2024

Режим дня

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад «Теремок» с. Базарные Матаки  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан  
на 2023-2024 учебный год

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе(прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору(самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПин1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г №2, действующим до 1 марта 2027 г (далее-Гигиенические нормативы),и Санитарными правилами СанПин2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

Отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г.№28(далее- Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку(при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15t С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать так же индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т.д)

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 « Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года№32(далее- Сан Пин по питанию).

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий(температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Требования и показатели организации образовательного процесса(извлечения из Сан ПиН  
1.2.3685-21 Таблицы 6.6,6.7)

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3-до 4 лет от 4-до 5 лет от 5-до 6 лет от 6-до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-х минут
Показатели организации образовательного процесса		
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	Все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

Приложение №10  
К СанПиН2.3/2.4.3590-20

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей
	8-10 часов
8.30-8.50	Завтрак
10.00-10.10	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
15.15	Полдник

Приложение №12  
К СанПиН2.3/2.4.3590-20

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
ДОУ	8-10 часов	Завтрак, второй завтрак, обед и полдник
Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, непозднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей	От 1,5 до 3 лет	10 минут
Дошкольного возраста ,не менее	От 3-до 4 лет	15 минут

	От 4 до 5 лет	20 минут
	От 5 до 6 лет	25 минут
	От 6 до 7 лет	30 минут

**Режим дня с 10.5 часовым пребыванием детей.**

**Режим дня первой младшей группы (от года до трех лет)**

Вид деятельности	Время	
	I подгруппа	II подгруппа
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 - 9.15	8.50 - 9.15
Организованная образовательная деятельность игры-занятия(по подгруппам)	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10
Самостоятельная деятельность . Игры	9.10 – 9.45	9.10 – 9.45
Второй завтрак	9.45 - 9.55	9.45 - 9.55
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.55 - 11.20	9.55 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.20 - 11.30	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00
Постепенный подъём, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Организованная образовательная деятельность игры-занятия(по подгруппам)	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Самостоятельная деятельность .Чтение художественной литературы, общение, игры	15.40- 16.10.	15.40- 16.10.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. уход домой	16.10 - 18.00	16.10 - 18.00

**Режим дня младшей группы (с трех до четырех лет)**

<b>Вид деятельности</b>	<b>время</b>
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность игры-занятия(по подгруппам)	9.00-9.15 9.25-9.40
Самостоятельная деятельность	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10.-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.20-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.10
Дневной сон	12.10-15.00
Постепенный подъём, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Чтение художественной литературы	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность , игры	15.45 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. уход домой.	16.00-18.00

**Режим дня старшей группы (с четырех до шести лет)**

Вид деятельности	время	
	4-5 лет	5-6 лет
Утренний приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, дежурство	7.30-8.35	7.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.55	8.35-8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.55	9.00-10.35
Самостоятельная деятельность	9.55-10.00	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00 - 10.10
Организованная образовательная деятельность	10.10 – 10.30	10.10 – 10.35
Игры, подготовка к прогулке ,прогулка(игры, наблюдения, труд)	10.30 - 12.25	10.35 - 12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25-12.30	12.25-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну , дневной сон.	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, оздоровительная гимнастика воздушные и водные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
ОД в режимных моментах	15.30 – 15.50	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	15.50-16.00	15.55-16.00
Чтение художественной литературы	16.00-16.20	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка ,игры, уход детей домой	16.20-18.00	16.25-18.00

## **Режим дня подготовительной группы (с шести до семи лет)**

<b>Вид деятельности</b>	<b>время</b>
Утренний приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми ,дежурство	7.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00
Образовательная деятельность: образовательные ситуации(общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Образовательная деятельность	10.20- 10.50
Подготовка к прогулке ,прогулка(игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам),возвращение с прогулки	10.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Самостоятельная деятельность	12.50 – 13.00
Подготовка ко сну ,дневной сон.	13.00-15.00
Постепенный подъём, оздоровительная гимнастика воздушные и водные процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
ОД в режимных моментах	15.30 – 16.00
Игры, досуги, образовательные ситуации, чтение художественной литературы , самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка ,игры, уход детей домой	16.30-18.00

Лист согласования к документу № 2 от 01.02.2024  
Инициатор согласования: Бадертдинова М.М. Заведующая  
Согласование инициировано: 01.02.2024 15:31

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бадертдинова М.М.		Подписано 01.02.2024 - 15:32	-