

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г.Мурманска №140**

ПРИНЯТ

на педагогическом Совете
(протокол №1 от 23.08.2024г.)
с учетом мнения родителей
(законных представителей)

УТВЕРЖДЕН

Заведующая МБДОУ г.Мурманска №140

_____ Е.А.Калинникова/

Приказ № 289- од от 23.08.2024г.

Р Е Ж И М Д Н Я
(ОП ДО)
2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка к режиму дня воспитанников МБДОУ г.Мурманска №140 на 2024 – 2025 учебный год

Настоящий режим дня разработан для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г.Мурманска №140 на 2024-2025 учебный год в целях упорядочивания воспитательно-образовательного процесса.

Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. N 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Режим дня учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

В образовательном учреждении функционирует 13 групп:

Общеразвивающие 10 групп :

- раннего возраста - 3 группы: (1,5 до 3 лет);
младшая - 2 группы: (3-4 лет);
средняя - 2 группы: (4-5 лет);
старшая - 2 группы: (5-6 лет);
подготовительная к школе - 1 группа: (6-7 лет).

Режим составлен:

- Исходя из пятидневной рабочей недели (суббота, воскресенье выходной)
- С расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду
- С учетом сезонных изменений
- Возрастной группы
- Дневного сна
- Прогулки
- Количества занятий (совместной деятельности воспитателя и детей)
- Продолжительности занятий (совместной деятельности воспитателя и детей) в минутах
- Каникул: три раза в год: зимние – одна неделя в январе, весенние – одна неделя в марте, летние – три месяца.

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

- Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.
- Организуются прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- Продолжительность ежедневных прогулок составляет для детей до 7 лет 3 ч/день. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
- Организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа.

- Организуется дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 11 - 12 часов, из которых 2,5 - 3 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 3 лет дневной сон - 3 часа, от 4 лет до 7 лет – 2,5 часа.
- Суммарный объем двигательной активности, не менее 1,0 ч/день.
- Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.
- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более
 - от 1,5 до 3 лет 20 мин
 - от 3 до 4 лет 30 мин
 - от 4 до 5 лет 40 мин
 - от 5 до 6 лет 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
 - от 6 до 7 лет 90 мин
- Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 1 до 3-х лет – не более 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.
- Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.
- Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.
- Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.
- В объеме двигательной активности воспитанников 3-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.
- С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.
- Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
 - в младшей группе - 15 мин.,
 - в средней группе - 20 мин.,
 - в старшей группе - 25 мин.,
 - в подготовительной группе - 30 мин.
- Один раз в неделю для детей 5-7 лет организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

РЕЖИМ ДНЯ
Группа раннего возраста (с 1 – 2 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.20	«Здравствуйте!» Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20-9.00	«Приятного аппетита!» Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.10 9.20-9.30	«Минутки игры» Образовательная деятельность по подгруппам
9.30-10.00	Гигиенические процедуры
10.00-10.15	2 завтрак
10.15-11.15	«Мы гуляем!» Прогулка
11.15-11.30	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
11.30-11.55	«Приятного аппетита!» Обед
12.00-15.00	Сон
15.00-15.30	«Минутки бодрости». Подъем, гимнастика после сна
15.30-16.10	«Минутки игры» Образовательная деятельность
16.10-16.15	Подготовка к ужину, водные процедуры
16.15-16.30	«Приятного аппетита!» Уплотненный подник с включением блюд ужина
16.30-16.50	Спокойные игры, гигиенические процедуры
16.50-17.00	Подготовка к прогулке
17.00-19.00	Прогулка
18.00-19.00	Уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ

Группа раннего возраста (с 2 - 3 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.20	«Здравствуйте!» Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20-9.00	«Приятного аппетита!» Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.10 9.20-9.30	«Минутки игры» Образовательная деятельность по подгруппам
9.30-10.00	Гигиенические процедуры
10.00-10.15	2 завтрак
10.15-11.15	«Мы гуляем!» Прогулка
11.00-11.30	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
11.30-12.00	«Приятного аппетита!» Обед
12.00-15.00	«Баю-бай». Сон
15.00-15.25	«Минутки бодрости». Подъем, воздушные, водные процедуры
15.25-15.35	«Минутки игры» Образовательная деятельность
15.35 – 16.10	Индивидуальная работа, игровая деятельность
16.10-16.15	Подготовка к ужину, водные процедуры
16.15-16.30	«Приятного аппетита!» Уплотненный полдник с включением блюд ужина
16.30-17.00	Спокойные игры, гигиенические процедуры
17.00-19.00	Подготовка к прогулке Прогулка
18.00-19.00	Уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ

Младшая группа (с 3 – 4 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	• Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.20	• «Здравствуйте!» Прием детей, игры, утренняя гимнастика
8.20-9.00	• «Приятного аппетита!» Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.40	• «Минутки познания» Занятие по сетке (подгруппы)
9.40-10.00	• Игры, самостоятельная деятельность
10.05-10.20	• 2 завтрак
10.20-11.20	• Подготовка к прогулке «Мы гуляем!» Прогулка
11.20-11.50	• Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
11.50-12.25	• «Приятного аппетита!» Обед
12.25-12.35	• Подготовка ко сну
12.35-15.05	• «Тихо, тихо, сон идет...» Сон
15.05-15.45	• «Минутки бодрости». Подъем, воздушно-водные процедуры
15.45-16.05	• «Минутки познания». Занятие по сетке
16.05-16.20	• Игры, самостоятельная деятельность
16.20- 16.50	• «Приятного аппетита!» Уплотненный полдник с включением блюд ужина
16.50-17.00	• Подготовка к прогулке
17.00-19.00	• «Мы гуляем!» Прогулка
18.00-19.00	• «До свиданья, детский сад!» Уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ

Средняя группа (с 4 – 5 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	• Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.15	• «Мы рады вас видеть!» Прием детей, игровая деятельность
8.15 - 8.25	• «На зарядку становись!» Утренняя гимнастика
8.25 - 8.35	• «Умывайся – не ленись!» Подготовка к завтраку
8.35 - 9.00	• «Приятного аппетита!» Завтрак
9.00 - 9.50	• «Я познаю мир!» Занятия по сетке
10.08-10.12	• 2 завтрак
10.12 -10.25	• Подготовка к прогулке
10.25 – 11.35	• «Мы весело гуляем» Прогулка
11.30 – 11.50	• Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
11.50 – 12.30	• «Приятного аппетита» Обед
12.30 -15.00	• Сон
15.10 -15.30	• Подъем, воздушные, водные процедуры Гимнастика после сна
15.30 -16.30	• Игры, самостоятельная деятельность
16.30 - 16.50	• Уплотненный полдник с включением блюд ужина
16.50 -17.10	• Подготовка к прогулке
17.10 - 19.00	• «Мы весело гуляем» Прогулка
18.00 -19.00	• «До свиданья, детский сад!» Уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа (с 5 – 6 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	• Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.20	• «Мне здесь рады» Прием детей, индивидуальная, игровая деятельность
8.20-8.30	• Утренняя гимнастика
8.30-8.40	• Подготовка к завтраку
8.40-9.00	• Завтрак
9.00-10.00	• Занятия по сетке
10.12- 10.20	• 2 завтрак
10.20-10.40	• Игры, самостоятельная деятельность
10.40– 10.50	• Подготовка к прогулке
10.50-11.50	• Прогулка
11.50 – 12.10	• Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12.10 – 12.30	• «Приятного аппетита» Обед
12.30-15.00	• Сон
15.00-15.25	• Подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна
15.30-15.55	• Занятие по сетке
16.00-16.35	• Игры, самостоятельная деятельность
16.35-17.00	• Уплотненный полдник с включением блюд ужина
17.00-19.00	• Прогулка
18.00-19.00	• Уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная группа (с 6 – 7 лет)

<i>Дома</i>	
7.00 – 7.30	Подъем, утренний туалет
<i>В детском саду</i>	
7.00 – 8.30	Прием детей, игровая деятельность
8.30 - 8.40	Утренняя гимнастика
8.40 - 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-11.00	Занятия по сетке
11.00-11.05	2 завтрак
11.05-11.20	Подготовка к прогулке
11.20-12.20	Прогулка
12.20-12.25	Возвращение с прогулки
12.25 – 12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.10	Сон
15.10-15.35	Подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна
15.35-16.45	Игры, самостоятельная деятельность
16.45-17.00	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
17.00-19.00	Прогулка
18.00-19.00	Уход детей домой