

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС №57г. Пензы
_____/Е.Е. Гладилина
31.08.2023г.

Режим дня
(холодный период года)
Первая младшая группа

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15- 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная детская деятельность, занятия	8.30-10.20
Второй завтрак	10.20-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, кружки	15.30-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.00-19.00

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Продолжительность игр-занятий не превышает 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня, на игровой площадке и во время прогулки. Занятия (кроме двигательных) проводятся по подгруппам.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС №57г. Пензы
_____/Е.Е. Гладилина
31.08.2023г.

Режим дня
(холодный период года)
Вторая младшая группа

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Утренний круг	8.20- 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей	9.00-10.25
Второй завтрак	10.25-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	12.00-12.15
Подготовка к обеду Обед	12.15-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.40
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.40-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 30 минут. Длительность непосредственно - образовательной деятельности не более 15 минут.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС №57г. Пензы
_____/Е.Е. Гладилина
31.08.2023г.

Режим дня
(холодный период года)
Средняя группа

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Утренний круг	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.25
Второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, свободные игры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.40
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.40-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственной образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Необходим постепенный подъём детей после дневного сна.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня, её продолжительность не более 20 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 40 минут.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС №57г. Пензы
_____/Е.Е. Гладилина
31.08.2023г.

Режим дня
(холодный период года)
Старшая группа

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Утренний круг	8.30- 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40- 9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.25
Второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.45
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.45-13.05
Подготовка ко сну, сон	13.05-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка течение дня.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности 20-25 мин. Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 45 минут.

Образовательная деятельность с детьми 5-6 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 минут.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС №57г. Пензы
_____/Е.Е. Гладиллина
31.08.2023г.

Режим дня

(холодный период года)

Подготовительная к обучению в школе группа

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.40
Утренний круг	8.40-8.50
Подготовка к завтраку, завтрак	8.50-9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.45
Второй завтрак	10.45-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.50-13.05
Подготовка ко сну, сон	13.05-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 -18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон – необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Её продолжительность не более 30 мин.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 1,5 часа.

Образовательная деятельность с детьми 6-7 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 30 минут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 57 Г. ПЕНЗЫ "МАТРЕШКА"**, Гладиллина
Елена Евгеньевна, Заведующий

24.10.23 12:02 (MSK)

Простая подпись