

Принято на  
Педсовет №1  
от 29.08.2023г.

«Утверждено»:  
Заведующий МБДОУ  
детским садом №9  
Чаусова О.Н.  
Приказ № 96 от 30.08.2023г.

**Режимы дня  
на холодный, теплый периоды  
для всех возрастных групп,  
щадящий режим для часто болеющих  
детей, детей после перенесённых  
острых респираторных заболеваний,  
адаптационный режим пребывания  
для детей, впервые поступивших  
в МБДОУ детский сад №9  
на 2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

На основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» соблюдаются требования к организации режима дня (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», п.183. Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых программ, сезона года; п.185. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают).

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- непрерывная образовательная деятельность;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении.

**В ДОУ предусмотрено использование вариативных режимов пребывания ребенка:** типовой режим дня на холодный, тёплый периоды по возрастным группам, адаптационный и щадящий режимы дня.

- «**Адаптационный**» - применяется в период адаптации, продолжительность его использования согласовывается с медсестрой ДОУ.

- Сокращено время пребывания ребёнка в ДОУ.
- Постепенное увеличение времени пребывания ребёнка в ДОУ (индивидуально для каждого ребёнка).
- Занятия не проводятся. Рекомендованная форма работы – совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается).
- Не проводятся закаливающие процедуры.

- «**Щадящий**» (скорректированный) - для часто болеющих детей (ЧБД), детей после перенесённых острых респираторных заболеваний):

- Рекомендовано уменьшение длительности пребывания ребёнка в ДОУ на 1,5-2 часа.

- Уменьшение длительности занятий на 10 минут (ребёнок подключается по желанию).

- Освобождение от занятий по физической культуре.

- Увеличение времени дневного сна на 20 минут (поздний подъём).

- Соблюдение теплового режима.

- Гибкий режим прогулок (сокращение времени прогулки, ребёнок одевается на прогулку последним и раздевается первым после прогулки).

- Сокращение времени воздушных ванн и отмена закаливающих процедур.

*Продолжительность действия щадящего режима устанавливается врачом ДОУ.*

**Режим дня (на холодный период)  
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)  
компенсирующей направленности (с тяжелыми нарушениями речи)  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, создание доброжелательного настроения на посещение детского сада
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.32	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.32-8.42	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.42-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.30	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> )
9.30-9.40	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.40-10.10	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> )
10.10-10.15	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.30	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (игры, наблюдения, индивидуальная работа и др.). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к занятию.
11.30-12.00	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №3</b> )
12.00-12.30	Гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.10	<b>Коррекционно-образовательная деятельность. Дополнительное образование.</b>
15.40-16.20	Подготовка к прогулке. Прогулка ( <b>группа/участок</b> ). Самостоятельная деятельность детей.
16.20-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 90 мин. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)  
компенсирующей направленности (с тяжелыми нарушениями речи)  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00 -8.12	Утренняя гимнастика.
8.12 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку. <b>Завтрак.</b> Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b>
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.15-11.40	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.) <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b>
11.40 -12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.10	<b>Дополнительное образование.</b>
15.40-16.20	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.
16.20-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:  
Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на холодный период)  
для детей старшей группы (5-6лет) компенсирующей направленности  
(с тяжелыми нарушениями речи) на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, создание доброжелательного настроения на посещение детского сада
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.22	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.22-8.32	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.32-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.25	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> ).
9.25-9.40	Перерыв между деятельностью (малоподвижные игры и др.).
9.40-10.05	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> ).
10.05-10.15	Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.15-11.55	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b>
11.55-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду. <b>Обед</b> . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №3</b> )/ <b>Дополнительное образование.</b>
16.05-16.40	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка (группа/участок).</b> <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b> Самостоятельная деятельность детей.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей старшей группы (5-6 лет) компенсирующей направленности  
(с тяжелыми нарушениями речи) на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00 -8.12	Утренняя гимнастика.
8.12 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> , самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b> Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.15-11.40	<b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). <b>Коррекционно-образовательная деятельность.</b> Самостоятельная деятельность детей.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.05	<b>Дополнительное образование.</b>
16.05-16.40	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Самостоятельные игры детей. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на холодный период)  
для детей средней группы (4-5 лет) общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.12	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.12-8.22	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.22 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.20 (9.00-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> ) – <b>фронтальное.</b> /Непрерывная образовательная деятельность - <b>по подгруппам</b>
9.20-9.50	Совместные и самостоятельные игры детей.
9.50-10.00	Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к НОД.
11.30-11.50	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> ).
11.50-12.30	Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №3</b> ).
16.05-17.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к  
организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа 30 минут. Совместная деятельность – 5 часов 50 минут. Сон – 2,5 часа.  
Непрерывная образовательная деятельность – 40/60 минут. Прогулка - не менее 3 часов.



**Режим дня (на холодный период)  
для детей средней группы (4-5 лет) компенсирующей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.12	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.12-8.22	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.22 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.20 (9.00-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> ) – фронтальное. /Непрерывная образовательная деятельность - по подгруппам
9.20-9.30	Перерыв между деятельностью (малоподвижные игры и др.).
9.30-9.50	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> ).
9.50-10.00	Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.00-11.50	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.50-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед</b> . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> .
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №3</b> ).
16.05-16.40	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин</b> .
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа 30 минут. Совместная деятельность – 5 часов 50 минут. Сон – 2,5 часа.  
Непрерывная образовательная деятельность – 40/60 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей средней группы (4-5 лет) общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00 - 8.12	Утренняя гимнастика.
8.12 - 9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> . Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.15-11.50	<b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.50-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед</b> . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	<b>Дневной сон.</b>
15.30-16.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник</b> . Самостоятельная деятельность детей.
16.40-17.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин</b> .
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа 30 минут. Совместная деятельность – 5 часов 50 минут. Сон – 2,5 часа.  
Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на холодный период)  
для детей 2 младшей группы (3-4 года) общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Время</b>	<b>Вид деятельности</b>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак.</b> Самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
9.00-9.15	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> ).
9.15-9.30	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.30-9.45	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> ).
9.45-10.05	Самостоятельная детская деятельность. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.05-11.40	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.35	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей.
15.35-15.55	Игра-занятие ( <b>занятие №3 по подгруппам</b> ).
15.55-16.30	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.30 -17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Самостоятельная деятельность – 3 часа 15 минут.  
Совместная деятельность – 5 часов 45 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей 2 младшей группы (3-4 года) общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак.</b> Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.15-11.40	<b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	<b>Дневной сон.</b>
15.30-16.00	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
16.00-16.30	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.30-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) <b>(группа/участок).</b> Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа 15 минут. Совместная деятельность – 5 часов 45 минут. Сон – 2,5 часа.  
Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на холодный период)  
для детей второй группы раннего возраста (2-3 года)  
общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10 -8.45	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> , самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
8.45-9.00	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №1</b> ).
9.00-9.10	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.10-9.40	Непрерывная образовательная деятельность ( <b>занятие №2</b> ) – по подгруппам.
9.40-10.05	Совместная и самостоятельная деятельность детей. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.05-11.15	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская
11.15-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед</b> . Гигиенические
12.00-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.25-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**  
Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей второй группы раннего возраста (2-3 года)  
общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <i>группа/участок</i> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак.</b> Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.20	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.20-11.15	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.15-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.00-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.25-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) <b>(группа/участок).</b> Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)  
для детей первой группы раннего возраста (1,6-2 года)  
общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак.</b> Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.20	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.20-11.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.00-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.00-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.25-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) <b>(группа/участок).</b> Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28  
Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на холодный период)  
для детей первой группы раннего возраста (1,6 - 2 года)  
общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, доброжелательный настрой на посещение
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием ( <b>группа/участок</b> ), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	<b>Утренняя гимнастика.</b>
8.10 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, <b>завтрак</b> , самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
9.00-9.30	Игры-занятия ( <b>занятие №1</b> )– по подгруппам.
9.30-9.40	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.40-9.50	Игры-занятия ( <b>занятие №2</b> )
9.50-10.05	Совместная и самостоятельная деятельность детей. Гигиенические процедуры. <b>Второй завтрак</b> (прием соков, фруктов).
10.05-11.00	Подготовка к прогулке, <b>прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская
11.00-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. <b>Обед.</b> Гигиенические
12.00-15.00	<b>Дневной сон.</b>
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b> Самостоятельная деятельность
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.25-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. <b>Ужин.</b>
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. <b>Прогулка.</b> Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми ( <b>группа/участок</b> ). Уход детей домой.
<i>Дома</i>	
19.00-6.30	Прогулка с детьми. Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры. Ночной сон.

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:**

Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Игры-занятия – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.



## **Адаптационный режим пребывания для детей, впервые поступивших в детский сад**

Адаптационный режим дня выстраивается индивидуально для каждого ребенка, вновь поступающего в ДОУ.

Рекомендуемый график адаптации:

<b>Временной период</b>	<b>Адаптационные мероприятия</b>
1-3 день	Пребывание в группе с питанием в течение 1-2 часов
4-7 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием (без сна)
8-15 день	Пребывание в группе с питанием и дневным сном (уход домой после сна)
Последующие дни	Пребывание в группе с питанием и дневным сном - полный день

### **Примечание:**

- Рекомендованная форма работы – совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается) с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
- Закаливающие процедуры - не проводятся.

## ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

(для часто болеющих детей (ЧБД),  
детей после перенесённых острых респираторных  
заболеваний)

№	Режимные моменты	Рекомендации
1	Дневной сон	Увеличить продолжительность (ребёнок укладывается первым, поднимается последним)
2	Закаливание	При проведении бодрящей гимнастики ограничить упражнения с большой нагрузкой
3	Прогулка	Увеличить пребывание на свежем воздухе на 20-30 минут за счёт выхода на улицу с первой подгруппой детей
4	НОД	Не допускать переутомления
5	Двигательная активность	Освободить от занятий физической культурой на 2 недели. Исключить игры с большой подвижностью, бег, прыжки

