

Принято на
Педсовет №1
от 30.08.2022г.

«Утверждено»:
Заведующий МБДОУ
детским садом №9
Чаусова О.Н.
Приказ № 96 31.08.2022г.

**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 2022-2023 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 (для детей с тяжелыми нарушениями речи)
на 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.32-8.42	Утренняя гимнастика.
8.42-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.30	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1)
9.30-9.40	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.40-10.10	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2)
10.10-10.25	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов). Самостоятельная детская деятельность.
10.25-10.55	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3)
10.55-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа с детьми и др.) Коррекционно-образовательная деятельность. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду.
12.15-12.30	Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.10	Коррекционно-образовательная деятельность. Дополнительное образование. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.10-17.10	Подготовка к прогулке. Прогулка (группа/участок). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.10-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 холодный период)
для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)
компенсирующей направленности (для детей с тяжелыми нарушениями речи)
на 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.32-8.42	Утренняя гимнастика.
8.42-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.30	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1)
9.30-9.40	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.40-10.10	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2)
10.10-10.15	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа и др.). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к занятию.
11.30-12.00	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3)
12.00-12.30	Гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.10	Коррекционно-образовательная деятельность. Дополнительное образование. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.10-17.10	Подготовка к прогулке. Прогулка (группа/участок). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.10-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 (для детей с тяжелыми нарушениями речи)
на 2022-2023 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 (группа/участок), 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. Завтрак. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.) Коррекционно-образовательная деятельность.
11.40 -12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-16.10	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Индивидуальная работа с детьми. Дополнительное образование. Самостоятельная деятельность детей.
16.10-17.10	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.
17.10-19.00	Ужин. Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей (группа/участок). 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
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) на 2022-2023 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	Утренняя гимнастика.
8.32-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.25	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1).
9.25-9.40	Перерыв между деятельностью (малоподвижные игры и др.).
9.40-10.05	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2).
10.05-10.15	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.55	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Коррекционно-образовательная деятельность.
11.55-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.05-16.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (группа/участок). Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-16.40	Дополнительное образование.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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
(для детей с тяжелыми нарушениями речи) на 2022-2023 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, добροжелательный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием (группа/участок), 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, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.40	Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.10	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.05	Дополнительное образование.
16.05-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельные игры детей. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.12-8.22	Утренняя гимнастика.
8.22 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.20 (9.00-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1) – фронтальное. /Непрерывная образовательная деятельность - по подгруппам
9.20-9.50	Совместные и самостоятельные игры детей.
9.50-10.00	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка (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 (занятие №2).
11.50-12.30	Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.05-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.12-8.22	Утренняя гимнастика.
8.22 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.20 (9.00-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1) – фронтальное. /Непрерывная образовательная деятельность - по подгруппам
9.20-9.35	Перерыв между деятельностью (малоподвижные игры и др.).
9.35-9.55	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2).
9.55-10.05	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.05-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 2022-2032 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 (группа/участок), 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, завтрак . Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.50	Прогулка (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. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
16.40-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин .
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 теплый период)
для детей средней группы (4-5 лет) компенсирующей направленности
на 2022-2023 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, добродушный настрой на посещение ДОУ
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.00	Прием (группа/участок), 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, завтрак . Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.50	Прогулка (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. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
16.40-17.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин .
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	Утренняя гимнастика.
8.10 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак . Самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
9.00-9.15 (9.00-9.20)	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1).
9.15-9.30 (9.20-9.30)	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.30-9.45	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2).
9.45-10.05	Самостоятельная детская деятельность. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.45	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность.
11.45-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.00-16.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин .
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 холодный период)
для детей 2 младшей группы (3-4 года) общеразвивающей направленности
на 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	Утренняя гимнастика.
8.10 -9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
9.05-9.20	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1).
9.20-9.30	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.30-9.45 (9.30-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2).
9.45-10.05 (9.50-10.05)	Самостоятельная детская деятельность. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.45	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность.
11.45-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.00-16.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.40-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика.
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.45	Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.45-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.30	Дневной сон.
15.30-16.00	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры Полдник. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
16.00-16.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин.
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00 -8.10	Утренняя гимнастика.
8.10 -8.45	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
8.45-9.00	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1).
9.00-9.10	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.10-9.40	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2) – по подгруппам.
9.40-10.05	Совместная и самостоятельная деятельность детей. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.15	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Обед. Гигиенические
12.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). 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 2022-2023 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 (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика.
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.20-11.15	Подготовка к прогулке, прогулка (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. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
15.40-16.25	Подготовка к прогулке. Прогулка (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. Ужин.
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) (группа/участок). 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.

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:

Временной период	Адаптационные мероприятия
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

