

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ» - ДЕТСКИЙ САД

«Согласованно»
Родительский комитетом
Протокол № 1
от 28.08 2025г



**Организация режима пребывания детей
в ГБОУ ЦО Эрудит – Детский сад
на 2025-2026 учебный год**

Владикавказ 2025г

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду и является основой организации образовательного процесса в ГБОУ ЦО Эрудит-Детский сад.

Он составляется на холодный и теплый (летний) период времени года. В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, план образовательной деятельности.

Контроль за выполнением режимов дня осуществляется медицинскими работниками, административно-управленческим аппаратом, педагогическими работниками, родителями (законными представителями).

Структура воспитательно-образовательной деятельности в режиме дня с 12-часовым пребыванием детей в Детском саду:

Утренний блок - с 7.00 до 9.00

Включает в себя:

- игровую деятельность;
- физкультурно-оздоровительную работу;
- совместную деятельность воспитателя с ребенком;
- свободную самостоятельную деятельность детей по интересам;
- взаимодействие с семьей.

Дневной блок - с 9.00 до 15.00

Включает в себя:

- игровую деятельность;
- совместную образовательную деятельность - с 9.00 - 11.00;
- физкультурно-оздоровительную работу;
- совместную деятельность воспитателя и специалистов узкой направленности с ребенком (индивидуальная работа);
- свободную самостоятельную деятельность детей по интересам.

Вечерний блок- с 15.00 до 19.00

Включает в себя:

- игровую деятельность;
- физкультурно-оздоровительную работу;
- совместную деятельность воспитателя и специалистов узкой направленности с ребенком (дополнительная - индивидуальная работа);
- взаимодействие с семьей;
- свободную самостоятельную деятельность детей по интересам;
- чтение художественной литературы.

Распорядок дня на холодный период

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года). В утренние часы ежедневно проводится утренняя гимнастика (4—5 мин). Важное место отводится двигательной деятельности детей на открытом воздухе. Ежедневно во время прогулки. Воспитатель организует подвижные игры и физические упражнения продолжительностью 5—10 мин.

В теплое время года игры, игры-занятия, гимнастика проводятся на воздухе.

Сон. Общая продолжительность дневного сна детей младшего возраста дети спят днем один раз — 2,5—3 ч. Начиная с раннего возраста, подготовка ко сну включает не только туалет и переодевание, но и определенный настрой на сон.

Гигиенические условия. Комфортной для детей второго года жизни считается температура воздуха в группе 22—23°C; в спальне 19—20°C. Спиртовой термометр крепится к стене в недосягаемом для ребенка месте.

Необходима ежедневная влажная уборка, регулярное проветривание, что обеспечивает чистоту всех помещений группы.

Естественное и искусственное освещение в группе должно быть достаточным, равномерным и рассеянным.

Питание. Полноценное сбалансированное питание детей младшего дошкольного возраста имеет первостепенное значение для их нормального роста и развития. К трем годам вкусовые восприятия становятся более дифференцированными, развивается жевательный аппарат, дети начинают пробовать есть самостоятельно. Обязательно докармливание детей взрослым.

Гигиенические и закаливающие процедуры.

В помещении и на прогулке детей одевают так, чтобы они не перегревались и не переохлаждались. Одежда должна быть просторной, не сковывающей движений чистой, аккуратной, из натуральных тканей. Сменная обувь — удобной, легкой, с задником, точно соответствовать размеру ноги.

В холодный период года дети гуляют при температуре не ниже —15°C в безветренную погоду. Закаливание может быть общим и местным, воздушным и водным. При закаливании обязателен индивидуальный подход к ребенку: учет его эмоционального и физического состояния, индивидуально-типологических особенностей. В период адаптации и после перенесенных заболеваний закаливание можно начинать только по рекомендации медицинского персонала.

Необходимо помнить, что все гигиенические и закаливающие процедуры, осуществляемые воспитателем, должны проводиться при эмоционально положительном отношении к ним ребенка.

Задача воспитателя - создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непосредственно образовательной деятельности физкультминутки, двигательные паузы между образовательными ситуациями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Занятия (НОД) Максимально допустимый объем занятий в первой половине дня в младшей группе 30 минут при продолжительности занятий не более 15 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность дневной суммарной нагрузки не меняется, время проведения занятий – согласно утвержденному расписанию. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

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.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность в групповых и индивидуальных формах работы реализуются как в специально отведённое время, так и в процессе организации режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями.

Тёплый и холодный периоды года

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. В тёплый период года в случае благоприятных природных условий занятия проводятся во время прогулки, увеличивая её продолжительность. В холодный период года, в случае неблагоприятных погодных условий (в соответствии с требованиями СанПиН) длительность прогулки сокращается или заменяется на другие виды деятельности в группе. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Адаптационный период

В адаптационный период родители могут приводить детей на 1 - 2 часа с последующим увеличением продолжительности пребывания детей в группе. В данный период родители могут находиться в группе вместе с детьми.

В адаптационный период педагогами проводятся адаптационные игры и гимнастики, игры на формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю и т.д.

Примечания 1: Режим дня составлен для детей от 4 до 5 лет 12-часового пребывания детей в группах ДООУ. Допускается внесение изменений с учётом специфики деятельности (особенности погодных условий, длительности светлого времени суток и т.д.)

Занятия (НОД) Максимально допустимый объем занятий в первой половине дня в группе для детей 4-5 лет 40 минут при продолжительности занятий не более 20 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

Продолжительность дневной суммарной нагрузки не меняется, время проведения занятий – согласно утвержденному расписанию.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

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.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность в групповых и индивидуальных формах работы реализуются как в специально отведённое время, так и в процессе организации режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями.

Тёплый и холодный периоды года.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. В тёплый период года в случае благоприятных природных условий занятия проводятся во время прогулки, увеличивая её продолжительность.

В холодный период года, в случае неблагоприятных погодных условий (в соответствии с требованиями СанПиН) длительность прогулки сокращается или заменяется на другие виды деятельности в группе. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Примечания 2: Режим дня составлен для детей от 5 до 6 лет 12-часового пребывания детей в группах ДООУ. Допускается внесение изменений с учётом специфики деятельности (особенности погодных условий, длительности светлого времени суток и т.д.)

Занятия (НОД). Максимально допустимый объем занятий в первой половине дня в группе для детей 5-6 лет 50 минут при продолжительности занятия не более 25 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность дневной суммарной нагрузки не меняется, время проведения занятий – согласно утвержденному расписанию.

Образовательная деятельность с детьми 5-6 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

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.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность в групповых и индивидуальных формах работы реализуются как в специально отведённое время, так и в процессе организации режимных моментов, прогулки, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями.

Тёплый и холодный периоды года.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. В тёплый период года непосредственно образовательная деятельность в случае благоприятных природных условий осуществляется во время прогулки, увеличивая её продолжительность.

Примечания 3: Режим дня составлен для детей от 6 до 7 лет 12-часового пребывания детей в группах ДОО. Допускается внесение изменений с учётом специфики деятельности (особенности погодных условий, длительности светлого времени суток и т.д.)

Занятия (НОД). Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группе для детей 6-7 лет 60 минут (1 час) при продолжительности образовательной деятельности не более 30 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность дневной суммарной нагрузки не меняется, время проведения занятий – согласно утвержденному расписанию.

Образовательная деятельность с детьми 6-7 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

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.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность.

Совместная и самостоятельная образовательная деятельность в групповых и индивидуальных формах работы реализуются как в специально отведённое время, так и в процессе организации режимных моментов, прогулки, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями.

Тёплый и холодный периоды года.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. В тёплый период года в случае благоприятных природных условий занятия проводятся во время прогулки, увеличивая её продолжительность.

В холодный период года, в случае неблагоприятных погодных условий (в соответствии с требованиями СанПиН) длительность прогулки сокращается или заменяется на другие виды деятельности в группе. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. В тёплый период года в случае благоприятных природных условий занятия проводятся во время прогулки, увеличивая её продолжительность.

В холодный период года, в случае неблагоприятных погодных условий (в соответствии с требованиями СанПиН) длительность прогулки сокращается или заменяется на другие виды деятельности в группе. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Примерный режим дня в дошкольных группах
от 3 до 7 лет в ДОУ

(теплый период года)

Режим дня	2 младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит группы
Прием детей самостоятельная деятельность, игры.	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50 >	8.30-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.50-9.45	8.50-9.50	8.50-10.00	8.50-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.50	10.05-12.10	10.15-12.25	10.20-12.35
Возвращение с прогулки, игры	11.50-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.50	12.15-13.00	12.20-13.10	12.30-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.10	13.10-15.10
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.10-15.20	15.10-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.30	15.05-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30
Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.30	15.30-16.35	15.30-16.40	15.30-16.40
Подготовка к ужину.	16.50-17.10	17.00-17.15	17.05-17.15	17.10-17.20
Подготовка к прогулке прогулка, уход детей домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

(Холодный период года)

Режим дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготов. группы
Прием детей самостоятельная . деятельность, игры,	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50 >	8.30-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
НОД (занятие)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.30	9.00-10.50
Игры, самостоятельная деятельность, занятия	9.45-10.00	10.05-10.55	10.15-11.15	10.15-11.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.10	10.55-12.10	11.15-12.25	11.15-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.10-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, • обед	12.05-12.50	12.15-13.00	12.20-13.10	12.30-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.10	13.10-15.10
Бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.10-15.20	15.10-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.30	15.05-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30
НОД (занятия)			15.30-16.00	15.30-16.00
Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.30	15.30-16.35	15.55-16.40	16.00-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.50-17.10	17.00-17.15	17.05-17.15	17.10-17.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00