

Принят на педагогическом совете № 1  
от « 30 » августа 2023г.  
(протокол № 1 от « 30 » 08 2023г.)

Утверждаю  
заведующая МБДОУ д/с №7 «Искорка»  
И.В. Хомякова  
Приказ № 012 от « 30 » 08 2023г.



Принят с учетом мнения родителей  
(Законных представителей)  
(протокол родительского собрания №1 от « 29 » 08 2023г.)

**Режим и распорядок дня в  
муниципальном дошкольном образовательном учреждении  
детский сад №7 «Искорка» города Ишимбай муниципального района  
Ишимбайский район Республики Башкортостан**

2023 год

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху.

Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня ДОУ гибкий, однако, неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима ДОУ предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СанПиН 2.4.3648-20

Режим дня в ДОУ строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также

индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

### Примерные режимы дня

#### Режим дня в группе детей раннего возраста

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), самостоятельная деятельность, игры,	7.30 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.20 – 8.45
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.45 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.10
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.10 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.40
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	11.40– 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.20 – 15.20
Полдник (гигиенические процедуры), самостоятельная деятельность	15.20 – 15.50
Образовательная нагрузка (занятие)	15.50-16.00
Самостоятельная деятельность	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний

Режимные моменты	Время
Приём и осмотр детей ( <i>на открытом воздухе</i> ), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.45 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.25 - 15.25
Воздушные, водные процедуры	15.25 – 15.35
Полдник (гигиенические процедуры), самостоятельная деятельность	15.35 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.00 – 18.00

#### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.15

Перерыв (физкультминутки)	9.15 - 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30 - 9.45
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.45 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.40
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40 – 18.00

#### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.15
Перерыв (физкультминутки)	9.15 - 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30 - 9.45
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.45 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.40
Игры, самостоятельная деятельность	17.40 – 18.20
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры), ужин	18.20 – 18.40
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.20 – 19.00

#### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний период

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 – 12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30-15.30
Воздушные, водные процедуры	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.00-18.00

#### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.15
Перерыв (физкультминутки)	9.15 - 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30 - 9.45
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.45 – 10.10

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.40
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40 – 18.00

#### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.15
Перерыв (физкультминутки)	9.15 - 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30 - 9.45
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.45 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.40
Игры, самостоятельная деятельность	17.40 – 18.20
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры), ужин	18.20 – 18.40
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.20 – 19.00

### Режим дня в младшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний период

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 – 12.00
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30-15.30
Воздушные, водные процедуры	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.00-18.00

### Режим дня в средней группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.20
Перерыв (физкультминутки)	9.20 – 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30-9.50
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.50 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.15 – 12.15
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.45 - 15.20
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.50
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.50 – 18.00

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.20
Перерыв (физкультминутки)	9.20 – 9.30
Образовательная нагрузка (занятие)	9.30-9.50
Игры, самостоятельная деятельность, второй завтрак	9.50 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.15 – 12.15
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.45 - 15.20
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.40 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20 – 17.50
Игры, самостоятельная деятельность	17.50 – 18.20
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры), ужин	18.20 – 18.40
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.40 – 19.00

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний период

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30

Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30-15.30
Воздушные, водные процедуры	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.40 – 15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	15.55 - 18.00

#### Режим дня в старшей группе

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 8.05
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.05 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.25
Перерыв (физкультминутки)	9.25 – 9.35
Образовательная нагрузка (занятие)	9.35 – 10.00
Второй завтрак, игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.20 – 12.20
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.50 - 15.20
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	15.40 – 16.00
Образовательная нагрузка (занятие)	16.00 – 16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	16.25 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40 – 17.40
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40 – 18.00

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 8.05
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.05 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.25
Перерыв (физкультминутки)	9.25 – 9.35
Образовательная нагрузка (занятие)	9.35 – 10.00
Второй завтрак, игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.20 – 12.20
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.50 - 15.20
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.20 – 15.40
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	15.40 – 16.00
Образовательная нагрузка (занятие)	16.00 – 16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	16.25 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40 – 18.00
Игры, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.20
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры), ужин	18.20 – 18.40
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.40 – 19.00

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний период

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50

Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.20
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.50-15.30
Воздушные, водные процедуры	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.40 – 15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	15.55 - 18.00



### Режим дня в подготовительной к школе группе

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.50
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.20
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.30
Перерыв (физкультминутки)	9.30 – 9.40
Образовательная нагрузка (занятие)	9.40 - 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.25
Образовательная нагрузка (занятие)	10.25-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.55 – 12.30
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	13.00 - 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.30 – 15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.45 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.55 – 18.20
Игры, самостоятельная деятельность	18.20 – 18.30
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры), ужин	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.50 – 19.00

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: сентябрь-май

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 7.50
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.20
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.50 – 9.00
Образовательная нагрузка (занятие)	9.00 – 9.30
Перерыв (физкультминутки)	9.30 – 9.40
Образовательная нагрузка (занятие)	9.40 - 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.25
Образовательная нагрузка (занятие)	10.25-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, игры	10.55 – 12.30
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	13.00 - 15.30
Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.30 – 15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, занятия по интересам	15.45 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.55 – 17.50
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.50 – 18.00

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Сезон года: летний период

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр (термометрия), игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.05 - 8.20
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	8.20 – 8.40
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	8.40 – 9.00
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	9.00 – 10.00
Второй завтрак (гигиенические процедуры)	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.30
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	13.00 - 15.30
Воздушные, водные процедуры	15.30 – 15.40

Подготовка к полднику (гигиенические процедуры), полдник	15.40 – 15.55	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	15.55 - 18.00	

Согласно пункту 2.10 СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДОУ соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### **Система мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников**

- регулярное проветривание, кварцевание помещений в отсутствие детей;
- соблюдение оптимального температурного режима в помещениях ДОУ;
- организованная прогулка с воспитанниками, двигательная деятельность во время ее проведения;
- облегченная одежда детей в помещении и легкая спортивная одежда во время проведения физкультурных занятий в зале и на прогулке;
- проведение гигиенических процедур прохладной водой;
- обширное умывание, мытье ног в летний период;
- утренний прием детей на свежем воздухе в теплое время года;
- упражнения по коррекции осанки и плоскостопия;
- использование различных видов оздоровительных гимнастик (корректирующая, пальчиковая, дыхательная, для глаз, артикуляционная), а также упражнений: кинезиологических, речевых и т.д., игровой самомассажа, игры с педагогом-психологом, особенно в период адаптации;
- профилактические осмотры врачами – специалистами;
- соблюдение карантинных мероприятий;
- проведение познавательных мероприятий по формированию основ здорового образа жизни, привития культуры питания с детьми, основ безопасности жизнедеятельности;
- просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников по формированию основ ЗОЖ, ОБЖ;

- консультационная работа педагога-психолога с родителями (законными представителями) воспитанников, педагогами по обеспечению безопасной эмоциональной среды, проведению игр и упражнений на создание положительного и комфортного климата в группе;
- организация оптимального двигательного режима;
- оценка психоэмоционального состояния детей с последующей коррекцией педагогом-психологом во взаимодействии с воспитателями групп;
- оценка уровня физического развития воспитанников.