


Приложение №1  
к образовательной программе  
дошкольного образования в группах  
общеразвивающей направленности  
МБДОУ – детский сад №19

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕН  
Заведующий МБДОУ-детский сад № 19  
 Г.С.Брызгина  
Приказ № 106 - О от «30» августа 2024 г.



## РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ

## РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ

МБДОУ работает в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5-часовым пребыванием детей с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и ФГОС ДО.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей зависит от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей (законных представителей), предусматривающей личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

### *Режим пребывания детей*

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 часов – 6 часов.

Режим в МБДОУ строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей - спокойные игры.

Для эффективного решения программных задач в режиме дня выделено специальное время для чтения детям книг. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей. Детям предоставляется свободный выбор - слушать, либо заниматься другим делом, т.к. часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя, увлекаются процессом слушания.

Режим дня составляется для каждой возрастной группы детей, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

### *Прием детей*

Приём детей проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Исключение только для группы детей младшего возраста в период адаптации и групп, находящихся на карантине - утренний прием в детском саду начинается с профилактического осмотра детей медицинской сестрой или врачом. В случае их отсутствия за состоянием здоровья малышей следит воспитатель. Воспитатель заранее планирует, как организовать деятельность детей, занять их полезной, интересной деятельностью в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют в настольно-печатные, дидактические и сюжетные игры.

В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. Старшие дошкольники дежурят в уголке природы и по столовой. Закончив прием детей, педагог проверяет работу дежурных по уголку природы и приглашает детей на утреннюю гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики:

- вторая младшая группа – 10 минут,
- средняя группа – 10 минут,
- старшая группа – 10 минут,
- подготовительная группа – 10 минут.

В летний период зарядка проводится на улице.

После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарно-гигиенические процедуры.

### ***Организация прогулки***

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательно-речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-личностному).

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов в день. В МБДОУ прогулки организуют 2 раза в день: в утренний прием (при благоприятных погодных условиях, в летний период), первую половину - до обеда и вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой с учетом погодных условий.

При температуре воздуха ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже – 18 градусов для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже – 22 градусов.

С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по подгруппам, а ее продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже - 13-15°.

Прогулка может состоять из следующих частей: наблюдение, подвижные игры, труд в природе, самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа с детьми по развитию физических, интеллектуальных, личностных качеств.

В зависимости от предыдущего вида непрерывной образовательной деятельности перед прогулкой и погодных условий – изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились в тех или иных формах непрерывной образовательной деятельности, требующей больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке вначале проводятся подвижные игры, пробежки, а затем дети могут перейти к наблюдениям, более спокойным играм и деятельности. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то совместная деятельность с детьми может начаться с наблюдений, спокойных игр. Один раз в неделю с 3-х летнего возраста с детьми проводятся целевые прогулки.

При этом учитываются особые правила:

- Темы целевых прогулок, их место, время проведения планируются заранее.
- Место и дорога осматриваются заранее, должны быть безопасными для жизни и здоровья детей.
- Ответственность за проведение экскурсии возлагается на воспитателя.
- Вывод на экскурсию разрешается только после проведения инструктажа заведующим, издания приказа по МБДОУ и ознакомления с ним воспитателя.

### ***Организация дневного сна детей***

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Дневной сон организуют однократно. Для детей от 1 до 3 лет продолжительность дневного сна составляет не менее 3 часов. Для детей с 4 до 7 лет продолжительность дневного сна составляет 2,5 часа.

Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

- игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов;
- спокойная деятельность перед сном;
- проветренное помещение спальни;
- минимум одежды на ребенке;
- спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений или спокойная классическая музыка по выбору детей;
- постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут;
- «ленивая» гимнастика после сна.

Портьеры смягчают проникающий в спальню свет, создавая для ребенка ощущение покоя. Во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) в спальне обязательно.

### *Особенности организации питания*

В МБДОУ организуется трехразовое питание, в соответствии с примерным 10-дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени.

С учетом состояния здоровья детей с ЖДВП, болезнями почек, бронхиальной астмой организована индивидуальная диета в зависимости от заболевания.

Ежедневно в рацион питания детей включаются соки и свежие фрукты, салаты, проводится витаминизация третьего блюда. В летний и осенний периоды при приготовлении овощных блюд используются свежие кабачки, патиссоны, цветная капуста, помидоры, огурцы и свежая зелень.

Основные принципы организации питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд;
- высокая технологическая и кулинарная обработка;
- учет индивидуальных особенностей.

Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка.

Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение витаминизации готовой пищи осуществляется старшей медсестрой.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд. Контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания в МБДОУ осуществляется заведующей и старшей медицинской сестрой с привлечением членов родительского комитета. Все продукты поступают и принимаются в МБДОУ только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В МБДОУ осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями (законными представителями) воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей

(законных представителей) информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню за время пребывания детей в МБДОУ.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания: мыть руки перед едой; класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать; рот и руки вытирать бумажной салфеткой; после окончания еды полоскать рот.

Для того чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, чашкой, вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные - воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе режима, который представлен в двух вариантах: на холодный и теплый периоды года. Режимы утверждаются заведующим МБДОУ.

**Режим дня  
(холодный период года)**

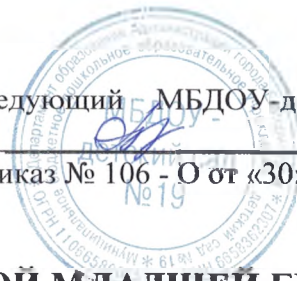
<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>			
	II младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подгот. группа (6 – 7 лет)
Утренний прием детей, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми	7.30 - 8.10	7.30 - 8.10	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20 – 8.45	8.30 – 8.50	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50
<i>Утренний круг</i>	8.45 – 8.55	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность *, занятия со специалистами	9.00 – 9.40	9.00 – 10.10	8.50 – 10.30	8.50 – 10.30
Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей	9.40 – 10.00	9.50 – 10.10	-	-
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)	10.10 – 11.45	10.20 – 12.00	10.40 – 12.10	10.40 – 12.20
Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми	11.45 – 12.15	12.00 – 12.20	12.10 – 12.25	12.20 -12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45	12.25 - 12.50	12.30 – 12.55
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45 – 15.10	12.45 – 15.10	12.50 – 15.00	12.55 -15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Образовательная деятельность	-	-	-	15.10 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.40 – 15.50	15.40 – 15.50
Индивидуальная работа с детьми, игры, кружки, занятия со специалистами	15.50 – 16.30	15.50 – 17.00	15.50 – 17.00	15.50 – 17.00
<i>Вечерний круг</i>	16.30 – 16.40	16.30 – 16.40	16.30 – 16.40	16.30 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00

\*Указана общая длительность включая перерывы

**Режим дня  
(теплый период года)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>			
	П младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подгот. группа (6 – 7 лет)
Прием детей на улице, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми	7.30 - 8.10	7.30 - 8.10	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
<i>Утренний круг</i>	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Организованная деятельность согласно плану летне - оздоровительной работы	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)	10.10 – 12.00	10.10 – 12.10	10.10 – 12.15	10.10 – 12.20
Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми	12.00 – 12.15	12.10 – 12.20	12.15 – 12.25	12.20 -12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15 – 12.45	12.20 – 12.45	12.25 - 12.50	12.30 – 12.55
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45 – 15.10	12.45 – 15.10	12.50 – 15.10	12.55 -15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Индивидуальная работа с детьми, игры	15.50 – 16.10	15.50 – 16.10	15.50 – 16.10	15.50 – 16.10
<i>Вечерний круг</i>	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 -18.00	16.20 -18.00	16.20 -18.00	16.20 -18.00

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ-детский сад № 19  
Г.С.Брызгина  
Приказ № 106 - О от «30» августа 2024 г.



**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ  
ВОЗРАСТ 3 – 4 ГОДА  
(холодный период)**

<b><i>Время проведения</i></b>	<b><i>Режимные моменты</i></b>
7.30 - 8.00	Прием детей, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.45	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45 – 8.55	<b><i>Утренний круг</i></b>
9.00 – 9.40	Образовательная деятельность*, занятия со специалистами
9.40 – 10.00	Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.10 – 11.45	Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)
11.45 – 12.15	Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми
12.15 – 12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45 – 15.10	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.10 – 15.30	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 – 16.30	Индивидуальная работа с детьми, игры, кружки, занятия со специалистами
16.30 – 16.40	<b><i>Вечерний круг</i></b>
16.40 - 18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой

\*Указана общая длительность включая перерывы



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 19  
Г.С.Брызгина  
Приказ № 106 - О от «30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
ВОЗРАСТ 4 – 5 ЛЕТ  
(холодный период)**

<i><b>Время проведения</b></i>	<i><b>Режимные моменты</b></i>
7.30 - 8.10	Прием детей, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50 – 9.00	<i><b>Утренний круг</b></i>
9.00 – 10.10	Образовательная деятельность *, занятия со специалистами
9.50 – 10.10	Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.20 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)
12.00 – 12.20	Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми
12.20 – 12.45	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.45 – 15.10	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.10 – 15.30	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник, дежурство
15.50 – 17.00	Индивидуальная работа с детьми, игры, кружки, занятия со специалистами
16.30 – 16.40	<i><b>Вечерний круг</b></i>
16.40 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой

\*Указана общая длительность включая перерывы

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад № 19  
Г.С.Брызгина  
Приказ № 106 - О от «30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
ВОЗРАСТ 5 – 6 ЛЕТ  
(холодный период)**

<b><i>Время проведения</i></b>	<b><i>Режимные моменты</i></b>
7.30 - 8.00	Прием детей, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.30 - 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50 – 9.00	<b><i>Утренний круг</i></b>
8.50 – 10.30	Образовательная деятельность *, занятия со специалистами
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.40 – 12.10	Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)
12.10 – 12.25	Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми
12.25 - 12.50	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.50 – 15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00 – 15.10	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.40 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник, дежурство
15.50 – 17.00	Индивидуальная работа с детьми, игры, кружки, занятия со специалистами
16.30 – 16.40	<b><i>Вечерний круг</i></b>
16.40 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой

\*Указана общая длительность включая перерывы

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 19  
Г.С.Брызгина  
Приказ № 106 - О от «30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ  
ВОЗРАСТ 6 – 7 ЛЕТ  
(холодный период)**

<i><b>Время проведения</b></i>	<i><b>Режимные моменты</b></i>
7.30 - 8.00	Прием детей, свободная игра, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика
8.35 - 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50 – 9.00	<i><b>Утренний круг</b></i>
8.50 – 10.30	Образовательная деятельность *, занятия со специалистами
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.40 – 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка (спортивные и подвижные игры, организованные взрослым, экспериментирование, наблюдение, труд)
12.20 -12.30	Возвращение с прогулки, общение воспитателя с детьми
12.30 – 12.55	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.55 -15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00 – 15.10	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.10 – 15.40	Образовательная деятельность
15.40 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник, дежурство
15.50 – 17.00	Индивидуальная работа с детьми, игры, кружки, занятия со специалистами
16.30 – 16.40	<i><b>Вечерний круг</b></i>
16.40 -18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой

\*Указана общая длительность включая перерывы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658536

Владелец Брызгина Галина Сергеевна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026