Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад № 150 города Пензы «Алый парус»

 Утверждаю:

 Заведующий МАДОУ

 Центра развития ребенка –

 детского сада №150 г. Пензы

 «Алый парус»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С. Захарова

 «31» августа 2023 года

**ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ**

**НА КАЖДУЮ ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ**

**Ранний возраст**

**Первая группа детей раннего возраста (второй год жизни)**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Возраст |
| 1 год 5 мес. – 2 года |
| Приём, осмотр | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 |
| Активное бодрствование (предметная деятельность, игры взрослого с детьми) | 8.30-11.30 |
| Непрерывно образовательная деятельность детей в форме игры-занятия 1 (по подгруппам) | 9.10-9.20 |
| 9.20-9.30 |
| Гигиенические процедуры, оздоровительные мероприятия | 9.30-9.50 |
| Второй завтрак | 9.50-10.00 |
| Прогулка | 10.00-11.30 |
| Обед | 11.30-12.00 |
| Сон  | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | 15.00-16.00 |
| Активное бодрствование | 16.00-19.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей в форме игры-занятия 2 (по подгруппам) | 16.00-16.10 |
| 16.20-16.30 |
| Прогулка или предметная, игровая деятельность, уход домой | 16.30-19.00 |

**Первая младшая группа (третий год жизни)**

**Для детей третьего года жизни устанавливается единый режим дня, в котором значительно увеличивается продолжительность периода активного бодрствования (в течение дня – около 6 часов).**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Утренний приём, осмотр | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-9.00 |
| Активное бодрствование | 9.00-12.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам | 9.10-9.20 |
| 9.30-9.40 |
| Гигиенические процедуры, оздоровительные мероприятия | 9.40-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.10-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.30 |
| Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник | 15.30-16.00 |
| Активное бодрствование (образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам, игры) | 16.00-16.50 |
| Прогулка или предметная, игровая деятельность, уход домой | 16.50-19.00 |

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается образовательная деятельность; при наличии условий некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание). Продолжительность игр-занятий не превышает 10 минут.

**Младший дошкольный возраст**

**Вторая младшая группа (четвёртый год жизни)**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Утренний приём, игры | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.50 |
| Подготовка к непрерывной образовательной деятельности | 8.50-9.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв) | 9.00-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.20 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.20-15.20 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.20-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, досуги, кружковая деятельность | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.00-19.00 |

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд
и др.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 15 мин).

**Средняя группа (пятый год жизни)**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Утренний приём, игры | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.50 |
| Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности  | 8.50-9.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв) | 9.00-10.10 |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.05-12.35 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.45-15.15 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику | 15.15-15.30 |
| Полдник | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, самостоятельная, организованная деятельность, кружковая работа | 15.50-17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.30-19.00 |

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственно образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Необходим постепенный подъём детей после дневного сна.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 20 мин).

**Старший дошкольный возраст**

**Старшая группа (шестой год жизни)**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Утренний приём, игры | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак | 8.20-8.50 |
| Подготовка к непрерывной образовательной деятельности  | 8.50-9.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв) | 9.00-10.20 |
| Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак | 10.20-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.30-12.15 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.15-12.45 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.45-15.15 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.15-15.30 |
| Полдник | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность, организованная деятельность, кружковая работа | 15.50-17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.30-19.00 |

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 25 мин).

**Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

**Примерный режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Утренний приём, игры | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.45 |
| Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности  | 8.45-9.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв) | 9.00-10.00 |
| Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв) | 10.10-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 11.00-12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.20-15.30 |
| Полдник | 15.30-15.50 |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность, кружковая работа | 15.50-17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, уход домой | 17.30-19.00 |

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон – необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня- 3 раза в день по 30 минут с перерывом в 10 минут. Дополнительная образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня (не более 2-х раз в неделю).

В ДОО используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.