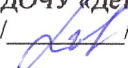
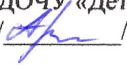




Дошкольное образовательное частное учреждение «Детский сад «ЮНЭК»

143986, Московская область, г.о. Балашиха,
мкр. Кучино, ул. Речная, д.48
телефон: 8 (910) 430 99 35 сайт: www.unekplaneta.ru

РАЗРАБОТАНО: Методист ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» /  / Агафонова М.И.	СОГЛАСОВАНО: Старшая медицинская сестра ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» /  / Андросова С.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» /  / Карасева Е.В. Приказ №  -ОД от  2023г
--	--	---

М.П.

Режим и распорядок дня в ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» (п. 35 ФОП ДО)

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» 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.

Режим дня является гибким, 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 предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО (ОО) может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Для детей в возрасте от 1 года до 1.5 лет

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый сон	10:00–12:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00–12:15
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	12:15–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:00–13:05
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	13:05–13:15
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:15–13:20
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	13:20–13:30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	13:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка ко сну, второй сон	16:00–17:30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	17:30–17:45
Уход домой	17:45–18:00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый сон	10:00–12:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00–12:15
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	12:15–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	13:00–13:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:20–13:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	13:25–13:35
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:35–13:40
Активное бодрствование детей время прогулки (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	13:40–14:00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	14:00–15:10
Возвращение с прогулки	15:10–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка ко сну, второй сон	16:00–17:30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.	17:30–18:00
Уход домой.	

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Для детей от 1.5 до 3 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	10:00–10:10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–11:40
Самостоятельная деятельность детей	11:40–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки. Уход домой.	16:30–18:00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 - 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00–9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50–10:00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20–11:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00–16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30–16:50
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки, уход домой.	16:50–18:00

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Для детей от 3 до 4 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:20
Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой.	17:00–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки	9:20–9:35
Занятие 1	
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:20–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	17:00–18:00

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Для детей от 4 до 5 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3	15:05–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Уход домой	17:00–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:15–10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3	15:05–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки. Уход домой	17:00–18:00

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Для детей от 6 до 7 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:40–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки	17:00–18:00

Примерный режим дня в группах кратковременного пребывания (ГКП) для детей от 2 до 3 лет в соответствии с **ФОП п.35.18**, в дошкольных группах кратковременного пребывания в соответствии с **ФОП п.35.20**

Для детей от 1 года до 1.5 лет

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00–08:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	08:20–08:30
Подготовка к первому приему пищи, завтрак	08:30–09:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	09:00–09:15
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	09:15–09:20
Перерыв между занятиями (физкультминутки)	09:20–09:30
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	09:30–09:35
Подготовка ко сну, сон	09:35–11:05
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	11:05–11:15
Подготовка ко второму приему пищи, второй завтрак	11:15–11:45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	11:45–12:45

Для детей от 1.5 лет до 3 лет

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00–08:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	08:20–08:30
Подготовка к первому приему пищи, завтрак	08:30–09:00
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	09:00–09:30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	09:30–09:40
Перерыв между занятиями (физкультминутки)	09:40–09:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	09:50–10:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	10:00–10:30
Подготовка ко второму приему пищи, второй завтрак	10:30–11:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	11:00–12:45

Для детей от 3 до 7 лет

Содержание	Время			
	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	8.00–08:20	8.00–08:20	8.00–08:20	8.00–08:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	08:20–08:30	08:20–08:30	08:20–08:30	08:20–08:30
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30–09:00	08:30–09:00	08:30–09:00	08:30–09:00
Занятие 1	09:00–09:15	09:00–09:20	09:00–09:25	09:00–09:30
Перерыв между занятиями (физкультминутки)	09:15–09:25	09:20–09:30	9:25–09:35	09:30–09:40
Занятие 2	09:25–09:40	09:30–09:50	09:35–10:10	09:40–10:10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	09:40–10:30	09:50–10:30	10:00–10:30	10:10–10:30
Второй завтрак	10:30–11:00	10:30–11:00	10:30–11:00	10:30–11:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	11:00–12:45	11:00–12:45	11:00–12:45	11:00–12:45