

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 89  
города Пензы «Солнечный лучик»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБДОУ № 89 г. Пензы  
«Солнечный лучик»  
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая  
МБДОУ № 89 г. Пензы  
«Солнечный лучик»  
\_\_\_\_\_ В.В.Плетминцева

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О РЕЖИМЕ ДНЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 89**  
**ГОРОДА ПЕНЗЫ «СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК»**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Особенности организации режимных моментов Режим и распорядок дня устанавливается с учетом условий реализации образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 89 города Пензы «Солнечный лучик» (далее - ДОУ), потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых вариативных образовательных программ и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

1.2. Режим и распорядок дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в ДОУ.

1.3. Режимы пребывания ребенка в каждой возрастной группе разрабатываются в ДОУ на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в ДОУ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов ДОУ для организации полноценного воспитания и развития детей;
- соблюдение требований к условиям реализации Программы.

1.4. Режим и распорядок дня в разных возрастных группах разработаны на основе:

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 39 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

— специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса;

— времени года и др.

1.5. В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

*Типовые режимы дня* – примерные (гибкие) режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных

и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы физкультурного/музыкального зала для каждой группы.

*Вариативные режимы дня* используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях;
- гибкий режим дня;
- в период наложения карантина;
- режим дня на время карантина;
- для детей после болезни;
- щадящий режим дня;
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья – индивидуальный режим дня.

1.6. Осуществляя режимные моменты, учитываются индивидуальные особенности детей. Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Модель образовательной нагрузки в ДОУ разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 1.2.3685-21.

1.7. При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей.

Деятельность регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами (СанПиН 1.2.3685-21).

1.8. Оптимальный ежедневный режим пребывания ребенка в ДОУ предусматривает чередование периодов бодрствования и сна в течение дня, использование различных видов деятельности и форм работы с детьми. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

1.9. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов.

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В теплое время года (при благоприятных метеорологических условиях) занятия по физическому развитию детей организуют на открытом воздухе.

1.10. Общая продолжительность дневного сна для детей 1-3 лет составляет минимум 3 часа, для детей 4-7 лет – минимум 2,5 часа. Перед сном организуется прослушивание сказок, включается релаксационная музыка. Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. Во время сна детей в группе (спальне) обязательно присутствует воспитатель (или помощник воспитателя).

1.11. Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с. В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня

увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.

## 2. Примерный режим дня группы раннего возраста (2-3 года)

Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Приём детей: осмотр детей, термометрия. Свободная игра	07.00-08.30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.30-08.40
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры; дежурство. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	08.40-09.00
Утренний круг	Развивающий диалог: дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости, обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т.д.	-
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.10 (1 подгруппа) 09.20-09.30 (2 подгруппа)
Перерыв	Физкультурные минутки	-
Образовательная нагрузка	Занятие	-
Перерыв	Физкультурные минутки	-
Образовательная нагрузка	Занятие	-
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.30-09.50
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	09.50-10.20
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность	10.20-11.45
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.45-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.	12.30-15.00

	Чтение перед сном. Дневной сон.	
Пробуждение	Постепенный подъем, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.25
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.25-15.40
Образовательная нагрузка и самостоятельная деятельность	Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.40-16.30
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня.	-
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-19.00

### 3. Примерный режим дня младшей группы (3-4 года)

Наименование	Содержание	Время
Утренний прием	Приём детей: осмотр детей, термометрия. Свободная игра	07.00-08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры; дежурство. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40
Утренний круг	Развивающий диалог: дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости, обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т.д.	08.40-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.15
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15-09.25
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25-09.35
Перерыв	Физкультурные минутки	-
Образовательная нагрузка	Занятие	-
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.35-10.00
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи;	10.00-10.10

	Гигиенические процедуры после приема пищи	
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность	10.10-12.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Чтение перед сном. Дневной сон.	13.00-15.00
Пробуждение	Постепенный подъем, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образ. нагрузка и самостоятельная деятельность	Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня.	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

#### 4. Примерный режим дня средней группы (4-5 лет)

Наименование	Содержание	
Утренний прием	Приём детей: осмотр детей, термометрия. Свободная игра	07.00-08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры; дежурство. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40
Утренний круг	Развивающий диалог: дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости, обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т.д.	08.40-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30

Образовательная нагрузка	Занятие	09.30-09.50
Перерыв	Физкультурные минутки	-
Образовательная нагрузка	Занятие	-
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.50-10.10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.10-10.20
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность	10.20-12.10
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.10-13.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Чтение перед сном. Дневной сон.	13.10-15.00
Пробуждение	Постепенный подъем, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная нагрузка и самостоятельная деятельность	Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня.	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

### 5. Примерный режим дня старшей группы (5-6 лет)

Наименование	Содержание	
Утренний прием	Приём детей: осмотр детей, термометрия. Свободная игра	07.00-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры;	08.20-08.40

	дежурство. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	
Утренний круг	Развивающий диалог: дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости, обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т.д.	08.40-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35-09.55
Перерыв	Физкультурные минутки	-
Образовательная нагрузка	Занятие	-
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.55-10.30 -
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность	10.40-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Чтение перед сном. Дневной сон.	13.00-15.00
Пробуждение	Постепенный подъем, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная нагрузка и самостоятельная деятельность	Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.15
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов	16.50-17.00



	прошедшего дня.	
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

### 6. Примерный режим дня подготовительной группы (6-7 лет)

Наименование	Содержание	Время
Утренний прием	Приём детей: осмотр детей, термометрия. Свободная игра	07.00-08.20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры; дежурство. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.40
Утренний круг	Развивающий диалог: дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости, обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т.д.	08.40-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40-10.10
Перерыв	Физкультурные минутки	10.10-10.20
Образовательная нагрузка	Занятие	10.20-10.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	-
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.50-11.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность	11.00-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Чтение перед сном. Дневной сон.	13.00-15.00

Пробуждение	Постепенный подъем, переодевание, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная нагрузка и самостоятельная деятельность	Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	15.50-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня.	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

## **7. ПРИМЕРНЫЙ ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели).

Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

### **Рекомендации:**

1. Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении.
2. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

## **8. ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей МБДОУ № 89 г. Пензы «Солнечный лучик» (Детская городская поликлиника № 3).

### **Рекомендации:**

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу.
2. Действовать согласно Порядка действий при карантине.
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале, проводятся в групповом помещении.
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами.
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена).

## **9. ПРИМЕРНЫЙ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ 10. (ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)**

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

### **Рекомендации:**

1. Гибкий график посещения ДОУ.
2. Снижение физической нагрузки на занятиях по физическому развитию и музыкальному воспитанию в течение 2-х недель.
3. Коррекция образовательной нагрузки (уменьшение продолжительности пребывания ребенка на занятиях, требуемых большого умственного напряжения).
4. Одежда и обувь ребенка должна соответствовать температуре воздуха в здании и на улице.
5. Индивидуальный подход к ребенку во время подготовки к прогулке и при возвращении с нее (одевать последнего, раздевать первого).
6. График приёма пищи соответственно типовому режиму возрастной группы.
7. Увеличение продолжительности сна ребенка (первого укладывать, последнего поднимать).
8. Закаливающие процедуры исключить в течение 2-х недель (водные закаливающие процедуры начинаются с начальной температуры).
9. Информирование родителей о восстановительном периоде ребенка в течение 2-х недель.
10. Контроль за состоянием ребенка возлагается на врача, медицинскую сестру, персонал группы.

## **11. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ (ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ 2-3 МЕДИЦИНСКИХ ДИАГНОЗА ИЛИ III ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ)**

### **Рекомендации:**

1. Физкультурная группа - подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут)