Приложение № 4 к ОП ДО МБДОУ детского сада № 30

**Режим и распорядок дня группы раннего возраста (1-3 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Холодный период года (сентябрь—май)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 06.30-7.00  |
| **В дошкольном учреждении** |
| Утренний прием и осмотр детей, игры, индивидуальная работа  | 7.00—8.00 |
| Утренняя оздоровительная гимнастика | 8.00—-8.05 |
| Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков. Завтрак  | 8.05—8.40 |
| Самостоятельные деятельность, подготовка к играм –занятиям (НОД) | 8.40—8.50 |
| Игры-занятия (НОД, образовательные ситуации на игровой основе) | 8.50—9.20 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. | 9.20—11.20 |
| Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков. Обед | 11.20—11.50 |
| Подготовка ко сну, воспитание культурно-гигиенических навыков. | 11.50—12.00 |
| Дневной сон с использованием музыки. | 12.00—15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные и водные закаливающие процедуры  | 15.00—15.20 |
| Оздоровительная гимнастика после сна | 15.20—15.30 |
| Совместная и самостоятельная игровая деятельность. | 15.30—15.50 |
| Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.30 |
| Самостоятельные игры, индивидуальная работа, игровой массаж, пальчиковая гимнастика | 16.30—17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 17.30—18.30 |
| Чтение художественной литературы | 18.30—18.45 |
| Игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30  |
| ***Теплый период года (июнь—август)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 07.00-7.30  |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| **На улице:** Утренний прием и осмотр детей, игры, индивидуальная работа | 7.00—8.00 |
| Утренняя оздоровительная гимнастика | 8.00—-8.05 |
| Возвращение с улицы, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку. Завтрак  | 8.05—9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке | 9.00—9.10 |
| **Прогулка:** образовательная деятельность на прогулке (игры-занятия, наблюдения, труд,), закаливающие мероприятия, индивидуальная работа, водные и воздушные процедуры, самостоятельная деятельность | 9.10—12.10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.  | 12.10—12.20 |
| Обед. Подготовка ко сну.  | 12.20—12.50 |
| Дневной сон с использованием музыки | 12.50—15.30 |
| Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика после сна, воздушные и водные закаливающие процедуры  | 15.30—15.50 |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Уплотнённый полдник. | 15.50—16.10 |
| Подготовка к выходу на улицу. | 16.10—16.20 |
| **На улице-прогулка:** самостоятельные игры, индивидуальная работа, игровой массаж, пальчиковая гимнастика, работа по совершенствованию основных видов движений | 16.20—17.30 |
| Игры малой подвижности. Чтение художественной литературы. | 17.30-18.30 |
| **На улице:** игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Режим и распорядок дня 2-ой младшей группы (3 - 4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Холодный период года (сентябрь—май)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 06.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |
| Утренний прием и осмотр детей, игры, общение, утренняя гимнастика  | 7.00—8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.40 |
| Самостоятельные деятельность, подготовка к НОД  | 8.40—8.50 |
| Непосредственно образовательная деятельность (Занятия) | 8.50—9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  | 9.30—11.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед  | 11.50—12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, водные процедуры  | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 17.30—18.30 |
| Игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30  |
| ***Теплый период года (июнь—август)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 07.00-7.30  |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| **На улице:** утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика  | 7.00—8.20 |
| Возвращение с улицы, подготовка к завтраку , завтрак  | 8.20—9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке | 9.00—9.20 |
| **Прогулка:** образовательная деятельность на прогулке (занятия, игры, наблюдения), самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия. | 9.20—11.20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед | 11.20—12.10 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.10—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, водные процедуры  | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| **На улице:** игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—17.30 |
| **Прогулка:** игры, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 17.30-18.30 |
| **На улице:** игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |

 **Режим и распорядок дня средней группы (4 – 5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Холодный период года (сентябрь—май)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |
| Утренний прием, осмотр детей, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00—8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.40 |
| Самостоятельные игры, подготовка к НОД  | 8.40—9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность (Занятия) | 9.00—10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.10—12.00 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.00—12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна, водные процедуры | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 16.30—18.00 |
| Игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30  |
| ***Теплый период года (июнь—август)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 7.00-7.30  |
| **В дошкольном учреждении** |
| **На улице:** утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика  | 7.00—8.20 |
| Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке | 8.50—9.15 |
| **Прогулка:** образовательная деятельность на прогулке (занятия, игры, наблюдения), самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия.  | 9.15—11.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед | 11.50—12.30 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, водные процедуры  | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| **На улице:** игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—17.30 |
| **Прогулка:** игры, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 17.30—18.30 |
| **На улице:** игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |  |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Режим и распорядок дня старшей группы (5 – 6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Холодный период года (сентябрь—май)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| Утренний прием, осмотр детей, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00—8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.40 |
| Самостоятельные игры, подготовка к НОД  | 8.40—8.50 |
| Непосредственно образовательная деятельность (Занятия) | 8.50—9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00—12.00 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.00—12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна, водные процедуры | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50-16.10 |
| Непосредственно образовательная деятельность (Занятия) | 16.10—16.35 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.35—17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 17.30—18.30 |
| Игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30  |
| ***Теплый период года (июнь—август)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |
| **На улице:** утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика  | 7.00—8.20 |
| Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке | 8.50—9.15 |
| **Прогулка:** образовательная деятельность на прогулке (занятия, игры, наблюдения), самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия.  | 9.15—12.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед | 12.00—12.30 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, водные процедуры  | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50-16.10 |
| **На улице:** игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—17.30 |
| **Прогулка:** игры, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 17.30—18.30 |
| **На улице:** игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |  |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Режим и распорядок дня подготовительной группы (6 – 7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| ***Холодный период года (сентябрь—май)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |  |
| Утренний прием, осмотр детей, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00—8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.40 |
| Самостоятельные игры, подготовка к НОД  | 8.40—8.50 |
| Непосредственно образовательная деятельность (занятия) | 8.50—10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.10—12.10 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.10—12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна, водные процедуры | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| Непосредственно образовательная деятельность (Занятия) | 16.10—16.40 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.40—17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 17.30—19.00 |
| **Дома** |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30  |
| ***Теплый период года (июнь—август)*** |
| **Дома** |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.00 (7.30) |
| **В дошкольном учреждении** |
| **На улице:** утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика  | 7.00—8.20 |
| Возвращение с улицы, подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке | 8.50—9.15 |
| **Прогулка:** образовательная деятельность на прогулке (занятия, игры, наблюдения), самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия.  | 9.15—12.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед | 12.00—12.30 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.30—15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, водные процедуры  | 15.00—15.20 |
| Совместная и самостоятельная деятельность, общение по интересам | 15.20—15.50 |
| Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник  | 15.50—16.10 |
| **На улице:** игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.10—17.30 |
| **Прогулка:** игры, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 17.30—18.30 |
| **На улице:** игры, уход домой | до 19.00 |
| **Дома** |  |
| Возвращение домой, лёгкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-21.00 |
| Ночной сон | 21.00-7.00 |

 Режим дня в детском саду педагогически обоснован и составлен в соответствии с требованиями максимальной нагрузки на ребенка. Гибкость режима осуществляется при обязательном постоянстве длительности таких режимных моментов, как время прогулки, приема пищи и сна.**В летний период времени** режим в детском саду несколько изменяется, увеличивается время пребывания ребенка на свежем воздухе, занятия с детьми и игры переносятся на участок.