

Режим и распорядок дня

Режим дня в МДОАУ №7 предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ООП ДО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим (распорядок) дня (холодный период времени (с 01.09.2023-31.05.2024))

Режимные моменты	Группа общеразвивающей направленности для детей от 2 до 3 лет
Прием детей, осмотр. Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	07.00 - 08.15
Двигательная активность, самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке	07.30-07.40
Утренняя зарядка	08.15-08.25
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	08.25-08.30
Завтрак	08.30-08.50
Двигательная активность, самостоятельная деятельность детей (оздоровительные игры, подготовка к занятию)	08.50-09.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	09.00-09.10(1подгр.) 09.10-09.20 (2подгр.)
Самостоятельная деятельность детей (игры по интересам) Двигательная активность,	09.20-10.00
самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке	10.00-10.10
Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	10.10-11.30
Второй завтрак	10.30-10.35
Самостоятельная деятельность детей Подготовка к прогулке.	10.35-10.50
Прогулка (Двигательная активность (подвижные игры, 10мин))	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена) подготовка к обеду.	11.50-12.00
Обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну	12.20 -12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры (подготовка к полднику)	15.30-.15.40
Полдник	15.40-15.50
Двигательная активность (игры малой подвижности)	15.50-16.00
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к занятию	16.00-16-10
Занятия	15.50 -16.00 16.00-16.10
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена подготовка к прогулке)	16.10-16.30

Прогулка	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.30-18.40
Ужин	18.40-18.50
Двигательная активность, самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.50-19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>20мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.</i>
<i>Сон</i>	<i>3ч.</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч.</i>

Режим (распорядок) дня (теплый период времени 01.06.2024-31.08.2024)

Режимные моменты	Группа общеразвивающей направленности для детей от 2 до 3 лет
Прием детей, осмотр. Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	07.00 - 08.20
Двигательная активность, самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке	07.30-07.50
Утренняя зарядка на открытом воздухе	08.10- 08.20
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к завтраку	08.20-08.30
Завтрак	08.30-08.50
Двигательная активность, самостоятельная деятельность детей (оздоровительные игры, подготовка к занятию)	08.50-09.00
Занятия по физическому развитию в игровой форме по подгруппам	09.00-09.10(1подгр.) 09.10-09.20 (2подгр.)
Самостоятельная деятельность детей (игры по интересам); подготовка к прогулке.	09.20-09.40
Прогулка (Двигательная активность-30мин)	09.40-11.40
Второй завтрак	10.30-10.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена) подготовка к обеду.	11.40-12.00
Обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну	12.20 -12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры (подготовка к полднику)	15.30-.15.40
Полдник	15.40-15.50
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к прогулке	15.50-16.10
Прогулка(активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения 60 минут), самостоятельная деятельность детей	16.10-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.10-18.30
Ужин	18.30-18.45
Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.45-19.00

<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>10мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.</i>
<i>Сон</i>	<i>3ч.</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>2ч 30мин</i>