

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 дня (Распорядок дня) МДОАУ № 7 (холодный период-сентябрь-май)

Режимные моменты / возрастная группа	Группа общеразвивающей направленности для детей от 3 до 4 лет
Прием детей, осмотр, Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	7.00-8.10
Двигательная активность (игры в физкультурных уголках)	07.30-07.40
Утренняя зарядка	08.10-08.20
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к завтраку)	08.20- 08.30
Завтрак.	08.30-08.50
Самостоятельная деятельность, Подготовка к занятиям	08.50- 09.00
Занятия	09.00- 09.40
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),индивидуальная работа с детьми	09.40-10.10
Двигательная активность (игры в физкультурном уголке , оздоровительные технологии)	10.10-10.30
Второй завтрак	10.30- 10.35
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	10.35-10.50
Прогулка I (наблюдение, труд, игры, самостоятельная деятельность(игры)двигательная активность-20минут, индивидуальная работа)	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.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры (подготовка к полднику)	15.00-15.30
Полдник, формирование навыков самообслуживания	15.30-15.50
Двигательная активность игры оздоровительного характера;	15.50-16.00
Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	--
Занятия	--

Подготовка к прогулке, самостоятельная и двигательная деятельность, личная гигиена.	16.00-16.15
Прогулка (наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность(игры))	16.15-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	18.15-18.30
Ужин	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), уход детей домой.	18.50- 19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>30мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30мин</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч.</i>

Режим дня (Распорядок дня) МДОАУ № 7 (теплый период- июнь-август)

Режимные моменты / возрастная группа	Группа общеразвивающей направленности для детей от 3 до 4 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность , свободная игра, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.20
Двигательная активность(использование физкультурного оборудования)	07.30-07.50
Утренняя зарядка	08.20-08.30
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к завтраку)	08.30- 08.40
Завтрак, работа по формированию культурно-гигиенических навыков, культуры питания	08.40-09.00
Самостоятельная деятельность (подготовка к занятиям, личная гигиена)	09.00-10.00
Занятия по физическому развитию	10.00-10.15
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),индивидуальная работа с детьми. Подготовка к прогулке.	10.15-10.30
Прогулка. Двигательная активность(оздоровительные игры-30мин.)	10.30-11.40
Второй завтрак	10.30- 10.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена), Двигательная активность(оздоровительные игры подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	12.00-12.20
Подготовка ко сну, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.20-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, Гимнастика после сна,	15.00-15.30

самостоятельная деятельность (личная гигиена), подготовка к полднику	
Полдник, формирование навыков самообслуживания	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность (личная гигиена),	16.00-16.15
Прогулка, в том числе двигательная активность (активный отдых, подвижные и спортивные игры и упражнения 60 минут), самостоятельная деятельность детей	16.15-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	18.15-18.30
Ужин	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), уход детей домой	18.50- 19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	15мин
<i>Прогулка</i>	<i>3ч. 10мин</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30мин.</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>2ч.</i>