

### Режим и распорядок дня в МДОАУ №7

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 с сентября по май)

<i>Режимные моменты / возрастная группа</i>	<i>Группа (ОН) для детей от 5 до 6 лет</i>
Прием детей, осмотр. Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа.	07.00-08.10
Утренняя зарядка	08.10-08.20
<b>Двигательная активность</b> , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к завтраку	08.20-08.30
Завтрак.	08.30-08.45
<b>Двигательная активность</b> , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к занятию	08.45-09.00
Занятия	09.00 – 09.25
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятию)	09.25-09.35
Занятия	09.35-10.00
Совместная деятельность взрослого и детей индивидуальная работа, Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к прогулке)	10.00-10.30
Второй завтрак	10.30- 10.35
Прогулка	10.35 -12.10
<b>Двигательная активность(игры)</b>	11.00-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена),подготовка к обеду	12.10-12.20
Обед	12.20-12.35
Подготовка ко сну	12.35 -12.40
Дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, (подготовка к полднику)	15.10-15.30
Полдник	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность. Занятия по интересам	15.40-16.15
Занятия	16.15-16.40
<b>Двигательная активность</b> , самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	16.40-16.50

Прогулка	16.50-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.15-18.30
Ужин	18.30-18.50
<b>Двигательная активность</b> , самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), уход детей домой.	18.50- 19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>75мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30 мин</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1 ч35мин</i>

**Режим дня (Распорядок дня) МДОАУ № 7 (теплый период 01.06. по 31.08.)**

Режимные моменты / возрастная группа	Группа общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность , свободная игра, индивидуальная работа с детьми	07.00-08.20
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	08.40-08.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к занятиям, личная гигиена)	08.50-09.00
Занятия по физическому развитию	09.00 – 09.25
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),индивидуальная работа с детьми. Подготовка к прогулке.	09.25 -10.00
Прогулка. Двигательная активность(оздоровительные игры-30мин.)	10.00- 12.00
Второй завтрак	10.30- 10.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (личная гигиена), Двигательная активность(оздоровительные игры подготовка к обеду	12.00-12.20
Обед, работа по формированию культурно-гигиенических навыков и культуры питания	12.20-12.35
Подготовка ко сну,самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.35 -12.40
Дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность(личная гигиена), подготовка к полднику	15.10-15.30

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	18.30-18.45
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), уход детей домой.	18.45-19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>25мин.</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч.4 0мин.</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30 мин.</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>2 ч.</i>