

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 времени с 01.09.-31.05.)

<i>Режимные моменты / возрастная группа</i>	<i>Группа(ОН) для детей от 6 до 7 лет №1</i>
Прием детей, осмотр. Совместная деятельность взрослого и детей, индивидуальная работа	07.00-08.10
Утренняя зарядка	08.10-08.20
Двигательная активность , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к завтраку	08.20-08.30
Завтрак.	08.30-08.45
Двигательная активность , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена) , подготовка к занятию	08.45-09.00
Занятия	09.00-09.30
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятию)	09.30-09.40
Занятия	09.40-10.10
Самостоятельная деятельность детей (подготовка к занятию)	10.10-10.20
Занятия	10.20-10.50
Совместная деятельность взрослого и детей (игры, подготовка к прогулке)	10.50-11.10
Второй завтрак	10.50-10.55
Прогулка	11.10-12.20
Двигательная активность(игры)	11.10-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена), подготовка к обеду	12.20-12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну	12.35 -12.45
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна, профилактические и закаливающие процедуры, (подготовка к полднику)	15.15-15.35
Полдник	15.35-15.45

Самостоятельная деятельность. Занятия по интересам	15.45-16.15
Двигательная активность , самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена подготовка к прогулке)	16.15-16.30
Прогулка	16.30 -18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена), подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30-18.50
Двигательная активность , самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена), уход детей домой.	18.50- 19.00
<i>Дневная суммарная образовательная нагрузка</i>	<i>90мин</i>
<i>Прогулка</i>	<i>3ч</i>
<i>Сон</i>	<i>2ч 30 мин</i>
<i>Двигательная активность</i>	<i>1ч40 мин</i>

Режим дня (Распорядок дня) МДОАУ № 7 (теплый период 01.06.2024-31.08.2024)

Режимные моменты / возрастная группа	Группа (ОН) для детей от 6 до 7 лет №1
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	09.00-09.30
Самостоятельная деятельность(игры, личная гигиена),индивидуальная работа с детьми. Подготовка к прогулке.	09.40-09.50
Прогулка. Двигательная активность (оздоровительные игры-30мин.)	09.50-12.0
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	12.35 -12.40

(личная гигиена)	
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>	30мин
<i>Прогулка</i>	3ч 40мин
<i>Сон</i>	2ч 30 мин
<i>Двигательная активность</i>	2 ч