Принято на заседании «УТРЕРЖДАЮ»

педагогического совета заведующий МБДОУ г. Мурманска №72

протокол № 1 М. Н. Тропина

от 03.09.2020 г.

 Приказ № 84 «ОД -1» от 03.09.2020

**Организация режима пребывания детей в МБДОУ № 72 г. Мурманска**

Вся жизнедеятельность человека складывается из определённых ритмов: бодрствование – сон, умственная деятельность - физическая нагрузка и т.д. Для успешного развития детей в ДОУ необходимо соблюдение таких биоритмов. Более привычное название ритмов – режим, т.е. точно установленный распорядок жизни, труда, отдыха, сна, питания. Рациональный оздоровительный режим является основным гигиеническим и профилактическим средством жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении. Чёткое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребёнка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность. Требования к организации режима дня раскрыты в «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО - СанПиН 2.4.1.3049-13.».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 и 3 группыраннего возраста | Ранний возраст | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст | Подготовительная группа |
| Приём детей, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.05 | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.25 | 7.00 – 8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.00 – 8.30 | 8.05 – 8.35 | 8.10– 8.40 | 8.20 – 8.50 | 8.25– 8.40 | 8.35– 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.30 – 8..408.40 – 9.10 | 8.35 – 9.00 | 8.40– 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.40 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 8.40 - 8.50 9.00- 9.10 | 9.00 - 9.10 9.20- 9.30  | 9.00 – 9.15 9.25 – 9.40 | 9.00 – 9.20 9.30 – 9.50 | 9.00 – 9.25 9.35 – 9.55 | 9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.00 – 10.30 | - | - | - | - | - |
| Возвращение с прогулки, 2 завтрак, игры | 10.30 – 11.30 | - | - | - | - | - |
| Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке | - | 9.25 – 10.00 | 9.40 – 10.20 | 9.50 – 10.00 | 9.55-10.10 | 10.50 – 11.00 |
|  |
| Прогулка | - | 10.05 – 11.35 | 10.10-12.10 | 10.05 – 12.05 | 10.10 – 12.10 | 11.00 – 12.30 |
| Обед | 11.30 – 12.00 | 11.35 – 12.00 | 12.10 – 12.40 | 12.10 – 12.40 | 12.25 – 13.00 | 12.35- 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 | 12.00 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 13.05 – 15.05 | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.30 | 15.00 – 15.15 | 15.05 – 15.15 | 15.00– 15.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность | - | - | 15.30 – 15.55 | 15.15 – 16.05 |  | - |
| Усиленный полдник | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 15.50 | 15.55– 16.20 | 16.05– 16.20 | 15.15 – 15.20 | 16.20– 16.40 |
| Непосредственно образовательная деятельность  | 15.50-16.00 16.10- 16.20 | 15.50 -16.0016.10 – 16.20  | - | - | 15.20- 15.45 (2-(3 раза в нед.) | 15.10- 15.40 (3 раза в нед.) |
| Игры, самостоятельная деятельность | 16.10 – 17.00 | 16.20 – 17.00 | 16.20– 17.00 | 16.20– 17.00 | 16.50 – 17.00 | 16.40 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, игры, уход домой | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 |

Режим дня – ранний возраст

1 и 3 группы

Приём детей, игры, утренняя гимнастика ……………………………………………..7.00 – 8.00

Подготовка к завтраку, завтрак …………………………………………………….......8.00 - 8.30

Игры, самостоятельная деятельность детей (по подгруппам)…………..…...............8.30 – 9.10

НОД (занятия) по подгруппам ………………………………………………..……….8.40 - 9.10

Подготовка к прогулке, прогулка………………………...………………...................9.00 - 10.30 Возвращение с прогулки, 2 завтрак, игры………………………………………......10.30 – 11.30

Обед………………………............................................................................................11.30 - 12.00

Подготовка ко сну, дневной сон……….…………………………….........................12.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры……………15.00 - 15.30

Усиленный полдник ……….……………………………………………………...…15.30 – 15.50

НОД (занятия) по подгруппам ……………………………………………………....15.50 - 16.20

Игры, самостоятельная деятельность ...……………………………...……...............16.20 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой……………………………..17.00 – 19.00

Режим дня – ранний возраст

2 группа

Приём детей, игры, утренняя гимнастика …………………………………………….7.00 - 8.05

Подготовка к завтраку, завтрак ………………………………………………………8.05 - 8.35

Игры, самостоятельная деятельность детей (по подгруппам)……………………...8.35 - 9.00

НОД (занятия) по подгруппам …………………………..………………………...….9.00 - 9.30

Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке ……………………………………………..9.40 – 10.05 Прогулка……………………………………………………………….........................10.05 - 11.35 Обед…………………………..………………..…………………...…………….........11.35 - 12.00

Подготовка ко сну, дневной сон……….………………………...…………………..12.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры …………...15.00 - 15.30

Усиленный полдник ……….…………………………………………………………15.30 - 15.50

НОД (занятия) по подгруппам ………………………………………........................15.50 - 16.20

Игры, самостоятельная деятельность ………..................................................16.20 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой…………….….......................17.00 - 19.00

Режим дня - младшая группа

3 – 4 год

Приём детей, игры, утренняя гимнастика …………………………………………….7.00 - 8.10

Подготовка к завтраку, завтрак ……………………………………………………......8.10 - 8.40

Игры, самостоятельная деятельность детей……………………………………….…. 8.40 - 9.00

НОД (занятия)………….…………………………………………………………..........9.00 - 9.40

Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке……………………………………………...9.40 – 10.10

Прогулка………………………………………….........................................................10.10 - 12.10

Обед…………………………………………………………………………………....12.10 - 12.40

Подготовка ко сну, дневной сон …………………………………...………………..12.40 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры …………...15.00 - 15.30

Игры, самостоятельная деятельность …………………………………………….....15.30 - 16.00

Уплотненный полдник…..…………………………………………….. 16.00 – 16.20

Игры, самостоятельная деятельность ……....................................……16.20 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой…………………………… 17.00 - 19.00

**Режим дня - средняя группа**

 **4 – 5 лет**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика………………………………………...…… 7.00 - 8.20

Завтрак…………………………………………………………………………………....8.20 - 8.50

Игры, самостоятельная деятельность детей ………………………..............................8.50 - 9.00

НОД (занятия)...………………………………………………………………...……......9.00 - 9.50

Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке ……………………………………...……...9.50 - 10.05

Прогулка……………………………………...…………………………………...…...10.05 - 12.05

Обед…………………………………………………………………………………....12.10 - 12.40

Подготовка ко сну, дневной сон……………………………………………………. 13.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры …………..15.00 - 15.15

Игровая деятельность……………………………………………………………...…15.15 - 16.05

Уплотненный полдник………………………………………………………….…….16.05 - 16.20

Игры, самостоятельная деятельность ……...…………………………………….....16.20 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой ……………………………...17.00 - 19.00

**Режим дня - старшая группа**

 **5 – 6 лет**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика ……………………………………….……7.00 - 8.25

(лето – на улице)

Подготовка к завтраку, завтрак ……………………………………………………..…8.25 - 8.40

Игры, самостоятельная деятельность детей …………………………….................8.40 - 9.00

НОД (занятия)...……………..………………………………………………………..…9.00 - 9.55

2 завтрак, подготовка к прогулке…………………………………………………… 9.55 - 10.10

Прогулка ……………………………………………………………………...............10.10 - 12.10

Обед……………………………...…………………………………………..………...12.25 - 13.00

Подготовка ко сну, дневной сон …………………………………………………….13.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры …………...15.05 - 15.10

НОД (занятия)...……………..……………………………………………………...…15.15 - 15.40

Игры, труд, самостоятельная деятельность ...………………………….…………...15.40 - 16.20

Уплотненный полдник………………………..……………………………………....16.20 - 16.40

Игры, самостоятельная деятельность ……………………………………………...16.40 – 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой …………………….......17.00 - 19.00

**Режим дня - подготовительная группа 6 – 7 лет**

Приём детей, игры, утренняя гимнастика ….…………………………………….….7.00 - 8.35

(лето – на улице)

Подготовка к завтраку, завтрак ………………………………………….……………..8.35 - 8.55

НОД (занятия)...……………………………………………………………….………9.00 - 10.50

2 завтрак, подготовка к прогулке …………………………………………………....10.10 - 10.15

Прогулка…………………..…………………………………………………...………10.50 - 12.35

Обед…………………………………………………………………………………....12.35 - 13.00

Подготовка ко сну, дневной сон …………………………………………………….13.00 - 15.00

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры ……...……15.00 - 15.10

НОД (занятия)...……………………………………………….………………………15.10 - 15.40

Игры, самостоятельная деятельность..……………………………………………...15.40 - 16.20

Уплотненный полдник……………………………………………………………......16.20 - 16.40

Игры, труд, самостоятельная деятельность..………………………………………..16.40 - 17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой ……………………...………17.00 - 19.00