

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»
 Шахбанова З.И.
 Приказ № 72 от 30.08.2024 г.



Распорядок дня детей на 2024-2025 учебный год (холодный период)

Режимные моменты		Младшая гр.	Средняя «А» гр.	Средняя «Б» гр.	Старшая гр.	Подгот. гр.	ЗПР гр.
Утренний прием: осмотр детей, термометрия, утренний круг; игры детей (дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, подвижные); беседы с детьми; экскурсии по участку (в теплое время); наблюдения; дежурство в уголке в природе, в столовой		07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20
Утренняя гимнастика		08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30
Завтрак: (формирование культуры еды, самообслуживание); подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи		08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Образовательная нагрузка: Занятие (общая длительность, включая перерывы и динамические паузы (самостоятельная деятельность: спокойный досуг, игры, все виды воспитания в зависимости от возникающих образовательных ситуаций)		09.00-09.40	09.00-09.50	09.00-09.50/10.05	09.00-10.00	09.00-10.50	09.00-09.50
Прогулка,	Подготовка к прогулке	09.40-09.50	09.50-10.05	09.50/10.05-10.05/10.20	10.00-10.15	10.50-11.00	09.50-10.05
Двигательная	Прогулка; подвижные, дидактические, сюжетно-	09.50-11.00	10.05-11.25	10.05/10.20-11.25	10.15-11.45	11.00-11.45	10.05-11.25

активность	дидактические игры, реализация проектов, наблюдения и экскурсии, беседы, элементарные опыты, труд в природе, решение ситуативных задач, чтение худож-ой и познав-ой литературы						
	Возвращение с прогулки: переодевание	11.00-11.15	11.25-11.40	11.25-11.40	11.45-11.55	11.45-11.55	11.25-11.40
Обед: (формирование культуры еды, самообслуживание, подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи		11.15-11.50	11.40-12.15	11.40-12.15	11.55-12.20	11.55-12.20	11.40-12.15
Дневной сон:	подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати	11.50-12.00	12.15-12.30	12.15-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30	12.15-12.30
	дневной сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
	Пробуждение (гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры), постепенный подъем, переодевание	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник: (формирование культуры еды, самообслуживание) подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи		15.15-15.45	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-15.45	15.15-15.45	15.15-16.00
Образовательная деятельность: занятие; дополнительное образование		16.00 –16.15	16.00-16.20	16.00-16.20	15.45-16.10	15.45-16.15	16.00-16.20
Совместная со взрослым образовательная деятельность: вечерний круг; игровая, познавательно-исследовательская,		16.15-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.10-16.50	16.15-16.45	16.20-16.40

коммуникативная, конструктивная, изобразительная (продуктивная), физическая, музыкальная активность, мастерская, беседы, реализация проектов, тематические досуги, все виды воспитания в зависимости от возникающих образовательных ситуаций							
Прогулка:	Подготовка к прогулке: переодевание	16.40-16.55	16.40-16.55	16.40-16.55	16.50-17.00	16.45-16.55	16.40-16.55
	Прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, реализация проектов, дидактические, сюжетно-дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, труд в природе, конструирование, решение ситуативных задач)	16.55-18.30	16.55-18.30	16.55-18.30	17.00-18.35	16.55-18.35	16.55-18.30
	Возвращение с прогулки: переодевание	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45	18.35-18.45	18.35-18.45	18.30-18.45
Уход детей домой: прогулка по дороге домой		18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

- На зарядку не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)
- Время на второй завтрак можно не выделять, если увеличили калорийность первого на 5 процентов (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- Одно занятие для детей 6-7 лет должно длиться до 30 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
- Если организуете два занятия подряд, сделайте перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
- Суммарная образовательная нагрузка для детей 6-7 лет не должна превышать 90 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
- Двигательная активность суммарно за день должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)
- Отведите на сон не меньше 2,5 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)
- Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)
- Время на ужин не выделяется, если сделать плотный полдник (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)