

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА**

Ул. Вишерская д.3, кор.1, посёлок Шушары, Санкт-Петербург, Россия, 196626,
ОКПО 111111671 ОГРН 1127847464425, ИНН/КПП 7820329797/782001001

*Приложение №7
к Образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ детский сад №38*

РЕЖИМЫ ДНЯ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



Подписан: Егорова Яна
DN: C=RU, OU=заведующий,
O=ГБДОУ 38, CN=Егорова Яна,
E=9809959@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: Вишерская д.3
корп.1
Дата: 2023.09.01 00:00:03+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Вариативный режим дня для всех возрастных групп

Режим дня для возрастных групп рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований:

- ФГОС ДО;
- ФОП ДО;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- СП 2.4.3648-20;
- условий реализации программы ДОО;
- потребностей участников образовательных отношений;
- режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

№1 Режим дня по возрастным группам на **холодный** период года

Мероприятия	ГРВ 2-3 года	Младшая 3-4 года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготов 6-7 лет	лого		ГКП 1смена	ГКП 2смена
						ст	подг		
Приём детей, утренний фильтр. Свободная самостоятельная деятельность детей/ Совместная образовательная деятельность в режимных моментах – <i>худож. труд</i>	07.00-07.45	07.00-07.45	07.00-07.45	07.00-07.45	07.00-07.45	07.00-07.45	07.00-07.45	08.00-08.50	14.00-14.50
Совместная образовательная деятельность в режимных моментах (<i>уборка игрушек, утренняя гимнастика, утренний круг, гигиенические процедуры</i>)	07.45-08.30	07.45-08.30	07.45-08.30	07.45-08.30	07.45-08.30	07.45-08.30	07.45-08.30	08.50-09.20	14.50-15.20
Завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	09.20-09.40	15.20-15.40
Свободная самостоятельная деятельность	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	09.40-10.30	15.40-16.30
организованная совместная образовательная деятельность (<i>С учётом перерыва 10 мин, 3-е занятие, если предусмотрено в первой половине дня</i>)	09.00-09.10 09.20-09.30 -----	09.00-09.15 09.25-09.40 -----	09.00-09.20 09.30-09.50 -----	09.00-09.25 09.35-10.00 -----	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	09.00-09.25 09.35-10.00 10.10-10.35	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	10.30-10.40	16.30-16.40
Свободная самостоятельная деятельность	09.30-09.45	09.40-09.50	09.50-10.05	10.00-10.10	-----	-----	-----	10.40-11.00	16.40-17.00
Второй завтрак	09.45-10.00	09.50-10.00	10.05-10.15	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	-----	-----
Подготовка к прогулке	10.00-10.20	10.00-10.20	10.15-10.40	10.20-10.45	10.50-11.00	10.35-11.00	10.50-11.00	-----	-----
Прогулка (игры, наблюдения)	10.20-11.20	10.20-11.20	10.40-11.40	10.45-11.45	11.00-12.10	11.00-12.10	11.00-12.10	-----	-----
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.45	11.20-11.45	11.40-12.00	11.45-12.00	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	-----	-----
Обед, подготовка ко сну	11.45-12.15	11.45-12.15	12.00-12.30	12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	-----	-----
Дневной сон	12.15-15.15	12.15-15.15	12.30- 15.00	12.30-15.00	13.00- 15.30	13.00- 15.30	13.00- 15.30	-----	-----
Постепенный подъем, закаливание	15.15-15.40	15.15-15.40	15.00-15.30	15.00-15.30	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	-----	-----
Подготовка к полднику. Полдник	15.40 -16.00	15.40-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	-----	-----
Свободная самостоятельная деятельность/	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50	-----	-----	-----	-----	-----	-----
организованная совместная образовательная деятельность (<i>если предусмотрено во вторую половину дня</i>)	-----	-----	-----	16.00-16.25	16.00-16.30	16.00-16.25	16.00-16.30	-----	-----
Свободная самостоятельная деятельность	-----	-----	-----	16.25-16.50	16.30-16.50	16.25-16.50	16.30-16.50	-----	-----
Совместная образовательная деятельность в режимных моментах (<i>игры, кукольный театр, чтение, беседы, вечерний круг. подготовка к прогулке</i>)	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	16.50-17.30	-----	-----
Прогулка, уход домой	17.30 -19.00	17.30-19.00	17.30- 19.00	17.30- 19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	11.00-12.00	17.00-18.00

№1 Режим дня по возрастным группам на тёплый (летний) период года

Режимные мероприятия		ГРВ	Мл. гр	Ср. гр	Ст. гр.	Подг гр.	Лого гр.	ГКП
Наименование	Содержание	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-7 лет	1 смена
Утренний прием	Приём детей (в хорошую погоду - на улице) Осмотр детей, термометрия. Самостоятельная деятельность детей	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	07.00-08.20	08.00-09.20
Утренняя зарядка	Гимнастика (в хорошую погоду - на открытом воздухе)	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	09.20-09.30
Завтрак	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	09.30-10.00
Образовательная деятельность	По плану и расписанию (в хорошую погоду занятия переносятся на улицу)	09.00-09.10	09.00-09.15	09.00-09.20	09.00-09.25	09.00-09.30	09.00- 09.25	10.00-10.10
Перерыв	Физкультминутки, гимнастика для глаз	09.10-09.20	09.15-09.25	09.20-09.30	09.25-09.35	09.30-09.40	09.25-09.35	-
Образовательная деятельность	По плану и расписанию (в хорошую погоду занятия переносятся на улицу)	09.20-09.30	09.25-09.40	09.30-09.50	09.35-10.00	09.40-10.10	09.35-10.00	-
Прогулка	Подготовка к прогулке: туалет, переодевание. Прогулка: двигательная активность - подвижные и спортивные игры, оздоровительные процедуры. Возвращение с прогулки	09.30-10.15	09.40-10.30	09.50-10.30	10.00-10.30	10.10-10.30	10.00-10.30	10.10-12.00
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	10.15-10.45	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	-
Прогулка.	Подготовка к прогулке: гигиенические процедуры, переодевание. Прогулка: двигательная активность - подвижные и спортивные игры, оздоровительные процедуры - воздушные и солнечные ванны, игры с водой; самостоятельная деятельность. Возвращение с прогулки: переодевание, мытьё ног -	10.45-11.45	11.00-11.45	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	-
Обед	Подготовка к приему пищи:	11.45-12.15	11.45-12.15	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	-

№2 Адаптационный режим (носит рекомендательный характер)

Адаптационный режим дня выстраивается индивидуально для каждого ребенка, вновь поступающего ДООУ. При комплектовании новой группы воспитанников от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет приём осуществляется постепенно, в соответствии с графиком, составленным воспитателями, с учётом степени адаптации. Приём воспитанников в группы от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет осуществляется по щадящему режиму.

Рекомендуемый график адаптации: I неделя - пребывание воспитанника в детском саду не более - 2-х часов в первую половину дня; II неделя – пребывание воспитанника в детском саду до дневного сна; III неделя – пребывание воспитанника в детском саду, включая дневной сон; IV неделя – пребывание воспитанника в саду до 16 час. 00 мин. V неделя – пребывание воспитанника в детском саду в течение всего дня в зависимости от эмоционального состояния ребёнка. Адаптационный период может удлиняться или сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, характера течения адаптации, в зависимости от того, посещал ли ребёнок дошкольное учреждение или поступил из семьи.

Режим дня на период адаптации для детей младшей группы и группы раннего возраста

Режимные моменты	Время
Приём. Взаимодействие с родителями. Самостоятельная и совместная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная)	7.00-8.30
Завтрак	08.30-09.00
Совместная деятельность (игровая, двигательная, продуктивная)	09.00-09.30
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная)	09.30-09.45.
<i>Уход детей домой</i>	09.00-10.30.
Второй завтрак	09.45-10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.00-11.30
<i>Уход детей домой</i>	10.00-11.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	11.30-12.00
Обед. Подготовка ко сну	12.00-12.30
<i>Уход детей домой</i>	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъём. Гигиенические процедуры.	15.30-15.45
Полдник	15.45 -16.00
Самостоятельная деятельность детей (игровая, двигательная, продуктивная)	16.00-16.50
<i>Уход детей домой</i>	16.00-16.50
Совместная деятельность (чтение, кукольный театр)	16.50-17.30
Подготовка к прогулке	16.50-17.30
Прогулка, уход домой	17.30-19.00

№3 Режим дня на время карантина

При карантине, на время действия карантина организация режимных моментов и образовательного процесса согласуется с врачом-педиатром с учетом заболевания и профилактических мероприятий

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ГБДОУ детский сад №38

Режим дня в группах на время карантина

На время действия карантина организация образовательного процесса согласуется с врачом с учётом типа заболевания и организацией профилактических мероприятий.

Рекомендации:

1. Усиливается утренний фильтр детей при приеме в группу
2. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном или физкультурном зале, проводятся в групповом помещении.
3. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами.
4. Не проводится работа с раздаточным материалом.
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)
6. Прекращается контакт с другими группами.
7. Уменьшается время занятий и увеличивается время прогулок (для более продолжительного сквозного проветривания, санитарной обработки группового помещения).

№4 Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний

Данный режим назначается часто болеющим детям и детям в период реабилитации после перенесённых острых заболеваний для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания. Его обеспечивают ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении и в последующем постепенно переходят на общий режим.

Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме	Рекомендации
Приход в ДОУ	Индивидуальная «минутка общения»
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней.
Занятие интеллектуальное	активная интеллектуальная деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспит.	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

№ 5 Режим двигательной активности для всех возрастных групп

Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно: обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов ОД, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов ОД по физической культуре.

Форма двиг. активности	Продолжительность в минутах\ особенности организации							
	ГРВ	Мл. гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Под. гр.	Лого группы		ГКП
						Ст.	Подг.	
Организованная образовательная деятельность								
Занятие по физ. развитию (2 р. в неделю)	10 мин	15мин	20 мин	25мин	30мин	25 мин	30 мин	10мин
Утренняя гимнастика (10 мин ежедневно)	у всех возрастных групп							
Плавание (1 раз в неделю)	-	-	20мин	25мин	30мин	25мин	30мин	-
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)	10 мин	15мин	20 мин	25мин	30мин	25мин	30мин	10мин
Физкультурно-оздоровительные мероприятия								
Пальчиковая гимнастика (ежедневно)	3-5 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10мин	7-10 мин	7-10мин	7-10мин	3-5 мин
Физкультминутки (Е ж е д н е в н о)	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Гимнастика после дневного сна (ежедневно)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	4-5	5-6	----
Музыкально-ритмическая игра (2-3 р. в неделю)	5-7	5-7	7-10	10-15	15-20	10-15	15-20	
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 3-4 мин.							
Игры малой подвижности	Ежедневно 3-4 мин.							
Самостоят. двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением и контролем воспитателей							
Индивидуальная работа Ежедневно 5-7 мин.	На прогулке или во время свободной деятельности. Индивидуальные назначения определяются врачом, руководителем физического воспитания.							
Физкультурно-массовые мероприятия. Активный отдых								
Спортивные праздники	-	-	20-30	30-40	30-40	30-40	30-40	-
	-	-	2-3 раза в год на открытом воздухе					-
Спортивные досуги	10-15	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30	25-30	
	1 раз в месяц в физкультурном зале							