

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ферзиковский»» муниципального района «Ферзиковский район»  
Калужской области**

СОГЛАСОВАНО  
протокол педагогического  
Совета №1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»  
МР «Ферзиковский район»  
Бабенко Е.А.  
Приказ №23 от 30.08.2022



### **Режим занятий воспитанников**

#### **1. Общие положения**

1.1. Режим занятий воспитанников МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»» (далее – детский сад) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно-эпидемиологическими требованиями организации воспитания и обучения, отдыха, оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28, Уставом детского сада, с основной образовательной программой детского сада, разработанной на основании инновационной основной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (М, Мозаика-Синтез, 2021 г)

1.2. Основные образовательные программы дошкольного образования реализуются в детском саду в соответствии с расписанием непосредственной образовательной деятельности с учетом режима работы детского сада и групп, а также режима дня, соответствующего анатомо-физиологическим особенностям каждой возрастной группы. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности

1.3. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

*Ежедневная организации жизни и деятельности детей* осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

## **2. Режим работы детского сада**

2.1. Режим работы детского сада: пятидневная рабочая неделя.

2.2. Дошкольные группы в детском саду функционируют в режиме:

- 10,5-часового пребывания – с 7 ч 30 мин до 18ч 00 мин;

## **3. Режим дня.**

3.1. В детском саду разработаны режимы: на холодный/теплый периоды года ( приложения 1,2) Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего).

Зимний период (холодный) определен с 01 сентября по 31 мая.

Летним периодом (теплым) считается календарный период с 01 июня по 31 августа.

Основные принципы построения режима дня:

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
- Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, Поэтому в ДОО для каждой возрастной группы определен свой режим дня.
- Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года

3.2.Режим дня в детском саду устанавливается в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

3.3. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой, сюда же включено время утреннего приема на свежем воздухе. Также этому способствует осуществление утреннего приема на улице (круглогодично, с учетом температуры воздуха), начиная со средней группы.

3.4. Общая продолжительность сна для детей дошкольного возраста в период нахождения в ДОО составляет 2,0 - 2,5 часа.

3.5. Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

3.6. В середине года (последняя неделя декабря) и в последнюю неделю марта для воспитанников дошкольных групп организуются каникулы. В дни каникул и в летний период учебные непосредственно образовательную деятельность не проводится. В последнюю неделю марта «открывается» традиционный Театральный сезон, во время которого проходят Дни театрализованных представлений. В режиме дня летнего оздоровительного периода проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок.

## **4. Режим занятий воспитанников**

4.1.Образовательный процесс осуществляется с 01 сентября по 31 мая.

Режим занятий устанавливает продолжительность непрерывной образовательной деятельности и максимально допустимый объем образовательной нагрузки при организации образовательного процесса с учетом требований по организации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Основная образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

4.2. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (занятия) составляет не более:

- 10 мин для детей раннего возраста – от двух до трех лет, при организации образовательной деятельности в первую и вторую половину дня – по 8–10 мин;
- 15 мин в младшей группе – для детей от трех до четырех лет;
- 20 мин в средней группе – для детей от четырех до пяти лет;
- 25 мин в старшей группе – для детей от пяти до шести лет;
- 30 мин в подготовительной группе – для детей от шести до семи лет.

4.3. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не более:

- 30 мин в младшей группе;
- 40 мин в средней группе;
- 45 мин в старшей группе;
- 1,5 ч в подготовительной группе.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, воспитатели проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности составляют не менее 10 мин.

4.4. Продолжительность образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста во второй половине дня после дневного сна – не более 25–30 мин в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

4.5. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

## **5. Режим физического воспитания**

5.1. Продолжительность занятий по физическому развитию в рамках основной образовательной программы дошкольного образования составляет:

- 10–15 мин для детей от 2 лет до 3 лет;
- 15 мин в младшей группе;
- 20 мин в средней группе;
- 25 мин в старшей группе;
- 30 мин в подготовительной группе.

5.2. Объем двигательной активности воспитанников 5–7 лет в формах оздоровительно-воспитательной деятельности составляет 6–8 ч в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы детского сада.

5.3. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года (приложение 3, приложение 4)

5.4. В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников физкультурное занятие на открытом воздухе (№3) проводятся в дошкольных группах (с 3 лет). Для детей 5 - 7 лет (старший дошкольный возраст) непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе организуется круглогодично. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

5.5. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

**приложение 1. Режим дня в холодный период года**

к Дополнениям и изменениям в ООП ДО

Приказ от 30.06.2022 г №20

Режимный момент	Младшая группа (3-4 г)		Средняя группа (4-5 л)	
	длительность	Временной период	длительность	Временной период
<b>Дома</b>				
<b>Подъем, утренний туалет</b>	1 ч	6.30-7.30	1 ч	6.30-7.30
<b>В детском саду</b>				
<b>Прием детей, свободная игра</b>	30 мин	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00
<b>Утренняя гимнастика</b>	10 мин	8.00-8.10	10 мин	8.00-8.10
<b>Утренний круг</b>	20 мин	8.10-8.30	20 мин	8.10-8.30
<b>Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство</b>	30 мин	8.30-9.00	30 мин	8.30-9.00
<b>Игры, занятия, занятия со специалистами *</b> Из них: максимальная продолжительность НОД	1 ч	9.00-10.00  30 мин	1,10 ч	9.00-10.10  40 мин
<b>Второй завтрак</b>	10 мин	10.00-10.10	10 мин	10.10-10.20
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	1,50 ч	10.10-12.00	1,50 ч	10.20-12.10
<b>Возвращение с прогулки, игры, занятия</b>	20 мин	12.00-12.20	20 мин	12.10-12.30
<b>Подготовка к обеду, обед, дежурство</b>	40 мин	12.20-13.00	30 мин	12.30-13.00
<b>подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон</b>	2,10 мин	13.00-15.10	2 ч 10	13.00-15.10
<b>Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры</b>	20 мин	15.10-15.30	20 мин	15.10-15.30
<b>Подготовка к полднику</b>	20 мин	15.30-15.50	20 мин	15.30-15.50

<b>ку, полдник</b>				
<b>Игры, занятия, занятия со специалистами</b>	1 ч	15.50-16.50	1 ч	15.50-16.50
<b>Вечерний круг</b>	10 мин	16.50-17.00	10 мин	16.50-17.00
<b>Подготовка к прогулке, прогулка Уход детей домой</b>	1 ч	17.00-18.00	1 ч	17.00-18.00

Режимный момент	старшая группа (5-6 л)		Подготовительная к школе группа (6-7 л)	
	длительность	Временной период	длительность	Временной период
<b>Дома</b>				
<b>Подъем, утренний туалет</b>	1 ч	6.30-7.30	1 ч	6.30-7.30
<b>В детском саду</b>				
<b>Прием детей, свободная игра</b>	30 мин	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00
<b>Утренняя гимнастика</b>	10 мин	8.00-8.10	10 мин	8.00-8.10
<b>Утренний круг</b>	20 мин	8.10-8.30	20 мин	8.10-8.30
<b>Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство</b>	20 мин	8.30-8.50	20 мин	8.30-8.50
<b>Игры, занятия, занятия со специалистами *</b>	1,45 ч	8.50-10.35	2 ч	8.50-10.50
Из них: максимальная продолжительность НОД		45 мин		90 мин
<b>Второй завтрак **</b>	10 мин	10.00-10.10	10 мин	10.10-10.20
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	1,50	10.35-12.25	1,50 ч	10.50-12.40
<b>Возвращение с прогулки, игры, занятия</b>	15 мин	12.25-12.40	10 мин	12.40-12.50
<b>Подготовка к обеду, обед, дежурство</b>	20 мин	12.40-13.00	20 мин	12.50-13.10
<b>подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон</b>	2.10 ч	13.00-15.10	2 ч	13.10-15.10
<b>Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры</b>	20 мин	15.10-15.30	20 мин	15.10-15.30
<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	20 мин	15.30-15.50	20 мин	15.30-15.50

Игры, занятия, занятия со специалистами	1 ч	15.50-16.50	1 ч	15.50-16.50
Вечерний круг	10 мин	16.50-17.00	10 мин	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка Уход детей домой	1 ч	17.00-18.00	1 ч	17.00-18.00

Режимный момент	Вторая группа раннего возраста (2-3 г)	
	длительность	Временной период
<b>Дома</b>		
Подъем, утренний туалет	1 ч	6.30-7.30
<b>В детском саду</b>		
Прием детей, самостоятельная деятельность	1 ч	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность/ занятия по подгруппам* Из них: максимальная продолжительность занятий	1 ч 10 мин	8.50-9.50
Второй завтрак**	10 мин	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	15 мин	10.00-10.15
Прогулка	1 ч 10 м	10.15-11.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	20 мин	11.25-11.45
Обед	20 мин	11.45-12.05
Спокойные игры, подготовка ко сну	10 мин	12.05-12.15
Дневной сон	3 ч	12.15-15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15 мин	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	25мин	15.25-15.50
Самостоятельная деятельность/занятия по подгруппам	35	15.50-16.25
Подготовка к прогулке	15 мин	16.25-16.40
Прогулка Уход детей домой	1,20 ч	16.40-18.00

\*Указана общая длительность, включая перерывы 10 мин между занятиями

\*\*второй завтрак включает свежие фрукты, соки или напитки

## Приложение 2. Распорядок дня на теплый период года

Наименование режимных	2 группа ран-	Младшая	Средняя группа	Старший дошко-
-----------------------	---------------	---------	----------------	----------------

<b>моментов</b>	<b>него возраста</b>	<b>группа</b>		<b>льный возраст</b>
<b>Приём детей на участке, игры, взаимодействие педагогов с семьями воспитанников</b>	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.25	7.30-8.30
<b>Утренняя гимнастика на воздухе</b>	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин
<b>Гигиенические процедуры, завтрак</b>	8.25-9.00	8.25-9.00	8.25-8.50	8.30-8.50
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	9.00-9.30	9.00-9.30	8.50-9.30	8.50-9.30
<b>ООД музыкально-эстетического цикла, тематические развлечения, физкультурные развлечения и праздники (на участке)</b>	9.30-9.40	9.30-9.45	9.30-9.50	9.30-9.55
<b>Второй завтрак (соки, фрукты)</b>	9.40 -9.50	9.45-9.55	9.50-10.00	9.55-10.05
<b>Подготовка к прогулке, выход на прогулку</b>	9.50-10.00	9.55-10.10	10.00 – 10.10	10.05-10.15
<b>Прогулка. ООД: игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, , закаливающие процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений.</b>	10.00-11.55	10.10-12.15	10.10 – 12.25	10.15-12.40
<b>Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность</b>	11.55-12.20	12.15-12.30	12.25-12.35	12.40-12.50
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	12.20-12.50	12.30-13.00	12.35-13.05	12.50-13.15
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	12.50-15.15	13.00-15.15	13.05- 15.15	13.15-15.15
<b>Подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливание, гимнастика после дневного сна, водные процедуры</b>	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.30
<b>Подготовка к полднику,</b>	15.30-15.40	15.30-15.50	15.25-15.40	

полдник				15.30- 15.45
Чтение х\л, игры, самостоятельная деятельность	15.40 -16.40 (чтение – 10 мин)	15.50-16.40 (чтение – 15 мин)	15.40-16.55 (чтение – 15 мин)	15.45 – 16.45 (чтение – 25-30 мин)
Подготовка к прогулке  Прогулка. Игры, наблюдения, экскурсии, целевые прогулки, труд в природе, воздушные, солнечные процедуры, индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений  Самостоятельная деятельность. Уход домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.55-18.00	16.45-18.00

В течение дня выделяется время для чтения детям (ежедневно). Ежедневное чтение важно для развития и воспитания детей. Длительность чтения с обсуждением прочитанного составляет

- для детей 3-4 л – 10-15 мин

Для детей 4-5 лет – 15-20 мин

Для детей 5-6 лет – 20-25 мин

Для детей 6-7 лет – 25-30 мин, однако основной ориентир для педагога – это интерес детей.

**Чтение перед сном.** Чтение перед сном помогает уложить детей в постель, успокаивает, помогает заснуть. Читать перед сном можно не только художественную литературу, но и познавательные тексты для детей. Вместо чтения можно поставить аудиозапись, начитанную профессиональными актерами. Чтение перед сном не заменяет совместного чтения и обсуждения прочитанного в течение дня и в процессе занятий по развитию речи и ознакомлению с художественной литературой.

**Задачи педагога:**

- стремиться заинтересовать детей чтением, чтобы у них формировалась любовь к чтению и потребность в регулярном чтении.

**Ожидаемый образовательный результат:** приобщение к художественной литературе и формирование потребности к регулярному чтению (в детском саду и дома).

### приложение 3. Режим двигательной активности в дошкольных группах(3-7 л)

Формы работы	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				Подготовитель-
	Виды занятий	младшая	Средняя	Старшая	



		группа	группа	группа	ная группа
Физкультурные занятия	В спортивном зале	2 раза/нед , 15 мин	2 раза/ нед, 20 мин	2 раза/ нед., 25 мин	2раза/нед. 30 мин
	На улице	1 раз/нед, 15 мин	1 раз/ нед, 20 мин	1 раз/нед, 25 мин	1 раз нед, 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (утро и вечер) 15-20 мин	Ежедневно (утро и вечер) 20-25 мин	Ежедневно (утро и вечер) 25-30 мин	Ежедневно (утро и вечер) 30-40 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин ежедневно в зависимости от содержания и вида занятия	3-5 мин ежедневно в зависимости от содержания и вида занятия	3-5 мин ежедневно в зависимости от содержания и вида занятия	3-5 мин ежедневно в зависимости от содержания и вида занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз/месяц 20 мин	1 раз/ месяц 20 мин	1 раз/ месяц 30-45 мин	1 раз/ месяц 40 мин
	Спортивный праздник	-	2 раза/год До 45 мин	2 раза/ год До 60 мин	2 раза/ год До 60 мин
	День здоровья	1 раз/квартал	1 раз/ квартал	1 раз/ квартал	1 раз/ квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятель-	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	ные подвижные и спортивные игры				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

**приложение 4. Режим двигательной активности во вторых группах раннего возраста  
(2-3 года)**

<b>Форма работы</b>	<b>Количество и длительность занятий (в мин)</b>
1.Утренняя гимнастика (игровые упражнения общеразвивающего воздействия, подвижные и хороводные игры, веселые сюрпризы)	Ежедневно, 3 мин
2.Физкультурное занятие	2 раза в неделю, 15 мин ( 1 – на воздухе)
3.Прогулка: Подвижная игра Сюжетная Хороводная Игра-забава Самостоятельная двигательная деятельность Игровые упражнения с физкультурными пособиями (индивидуально, подгруппами). В холодный период игровые упражнения переносятся в помещение	Ежедневно ,5 мин 1раз/нед, 5 мин 1 раз/нед, 5 мин 2раза/ нед., 5 мин  2раза в день(утро, вечер), 2 мин
4.Гимнастика пробуждения, разминка после сна	Ежедневно, 2 мин
5.Оздоровительная дорожка	2раза в неделю (2 пол.дня), 2 мин
6.Музыкально-ритмические движения	3 раза в неделю (вечер), 3 мин
7.Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно
8.Подвижная игра	Ежедневно, 3 мин

Заведующий МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»

МР «Ферзиковский район»

Е.А.Бабенко