

## РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

Непременным условием успешного развития детей и здорового образа жизни является правильный режим. В нашем ДООУ используется гибкий режим дня, т.е. в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, а также по мере совершенствования профессионального мастерства педагогов и формирование у детей навыков и умений. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

**Прием пищи.** Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Дети едят охотнее, если предоставлять им право выбора блюд (хотя бы из двух блюд). Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.

**Прогулка.** Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

**Ежедневное чтение.** В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

**Дневной сон.** Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

**Регламентирование образовательного процесса по группам (возрастам).**

**Учебный год, холодный период**

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт»  
Грозненского муниципального  
района  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**(холодный период)**

| № п/п | Режимные моменты  | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подгот-ая группа |
|-------|---|-------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| 1     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00- 8.30              | 7.00- 8.30     | 7.00- 8.30     | 7.00- 8.30     | 7.00- 8.30       |
| 2     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00             | 8.30 – 9.00    | 8.30 – 9.00    | 8.30 – 9.00    | 8.30 – 9.00      |
| 3     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.00            | 9.00 – 10.00   | 9.00 – 10.00   | 9.00 – 10.30   | 9.00 – 10.50     |
| 4     | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                     | 10.00 –12.00            | 10.00 – 12.00  | 10.00 – 12.00  | 10.30 – 12.00  | 10.50 – 12.00    |
| 5     | Второй завтрак  | 10.30-11.00             | 10.30-11.00    | 10.30-11.00    | 10.30-11.00    | 10.30-11.00      |
| 6     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 –13.00            | 12.00 – 13.00  | 12.00 – 13.00  | 12.00 – 13.00  | 12.00 – 13.00    |
| 7     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 –15.30            | 13.00 – 15.30  | 13.00 – 15.30  | 13.00 – 15.30  | 13.00 – 15.30    |
| 8     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30-16.00             | 15.30-16.00    | 15.30-16.00    | 15.30-16.00    | 15.30-16.00      |

|           |   |              |               |               |               |               |
|-----------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>9</b>  | Занятия (при необходимости)   |              |               |               | 16.00-16.25   |               |
| <b>10</b> | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.00 –17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.25 – 17.00 | 16.00 – 17.00 |
| <b>11</b> | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 –18.30 | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 |
| <b>12</b> | Уход домой.   | 18.00 –19.00 | 18.00 – 19.00 | 18.00 – 19.00 | 18.00 – 19.00 | 18.30 – 19.00 |

\*Прием детей в теплое время года, рекомендуется проводить на улице

\*\*При температуре воздуха ниже - 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с. В неблагоприятный температурный режим для прогулки организуется самостоятельная деятельность детей в группе, физкультурно-оздоровительные мероприятия в актовом зале.

\*\*\* Согласно СП 2.4.3648-20 в ДОУ организован уплотненный полдник.

**ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт  
Грозненского муниципального  
района»  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ  
в старшей группе  
(на холодный период)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Старшая группа</b> |
|--------------|---|-----------------------|
| <b>1</b>     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00- 8.30            |
| <b>2</b>     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00           |
| <b>3</b>     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.30          |
| <b>4</b>     | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)      | 10.30 – 12.00         |
| <b>5</b>     | Второй завтрак  | 10.30-11.00           |
| <b>6</b>     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 – 13.00         |
| <b>7</b>     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 – 15.30         |
| <b>8</b>     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30 – 16.00         |
| <b>9</b>     | Занятия (при необходимости)   | 16.00 – 16.25         |
| <b>10</b>    | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.25 – 17.00         |
| <b>11</b>    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.30         |
| <b>12</b>    | Уход домой.   | 18.30 – 19.00         |

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт  
Грозненского муниципального  
района»  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**группы раннего возраста**  
**(на холодный период)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Группа раннего возраста</b> |
|--------------|---|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00- 8.30                     |
| <b>2</b>     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00                    |
| <b>3</b>     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.00                   |
| <b>4</b>     | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)      | 10.00 – 12.00                  |
| <b>5</b>     | Второй завтрак  | 10.30-11.00                    |
| <b>6</b>     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 – 13.00                  |
| <b>7</b>     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 – 15.30                  |
| <b>8</b>     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30 – 16.00                  |
| <b>9</b>     | Занятия (при необходимости)   |                                |
| <b>10</b>    | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.00 – 17.00                  |
| <b>11</b>    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.30                  |
| <b>12</b>    | Уход домой.   | 18.00 – 19.00                  |

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт  
Грозненского муниципального  
района»  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ  
средней группы  
(на холодный период)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Средняя группа</b> |
|--------------|---|-----------------------|
| <b>1</b>     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00- 8.30            |
| <b>2</b>     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00           |
| <b>3</b>     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.00          |
| <b>4</b>     | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)      | 10.00 – 12.00         |
| <b>5</b>     | Второй завтрак  | 10.30-11.00           |
| <b>6</b>     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 – 13.00         |
| <b>7</b>     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 – 15.30         |
| <b>8</b>     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30 – 16.00         |
| <b>9</b>     | Занятия (при необходимости)   |                       |
| <b>10</b>    | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.00 – 17.00         |
| <b>11</b>    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.30         |
| <b>12</b>    | Уход домой.   | 18.30 – 19.00         |

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт  
Грозненского муниципального  
района»  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**младшей группы**  
**(на холодный период)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Младшая группа</b> |
|--------------|---|-----------------------|
| <b>1</b>     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 - 8.30           |
| <b>2</b>     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00           |
| <b>3</b>     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.00          |
| <b>4</b>     | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)      | 10.00 – 12.00         |
| <b>5</b>     | Второй завтрак  | 10.30 - 11.00         |
| <b>6</b>     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 – 13.00         |
| <b>7</b>     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 – 15.30         |
| <b>8</b>     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30 – 16.00         |
| <b>9</b>     | Занятия (при необходимости)   |                       |
| <b>10</b>    | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.00 – 17.00         |
| <b>11</b>    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.30         |
| <b>12</b>    | Уход домой.   | 18.30 – 19.00         |

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№ 2 «Зезаг» с. Беркат-Юрт  
Грозненского муниципального  
района»  
от 30.08.2024г. № 120-од

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**подготовительной группы**  
**(на холодный период)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Подготовительная группа</b> |
|--------------|---|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00- 8.30                     |
| <b>2</b>     | Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30 – 9.00                    |
| <b>3</b>     | Игры, подготовка к занятиям, занятия (перерывы между занятиями, не менее 10 минут)          | 9.00 – 10.50                   |
| <b>4</b>     | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)      | 10.50 – 12.00                  |
| <b>5</b>     | Второй завтрак  | 10.30 - 11.00                  |
| <b>6</b>     | Подготовка к обеду, обед  | 12.00 – 13.00                  |
| <b>7</b>     | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры                          | 13.00 – 15.30                  |
| <b>8</b>     | Подготовка к полднику, полдник (уплотненный)  | 15.30 – 16.00                  |
| <b>9</b>     | Занятия (при необходимости)   |                                |
| <b>10</b>    | Игры, самостоятельная деятельность  | 16.00 – 17.00                  |
| <b>11</b>    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 – 18.30                  |
| <b>12</b>    | Уход домой.   | 18.30 – 19.00                  |