

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»**

---

город Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 286 тел.(факс): 2344176  
e-mail: [mdou1182010@mail.ru](mailto:mdou1182010@mail.ru), [www.dou118.ru](http://www.dou118.ru)

Принято  
Педагогическим советом МБДОУ №118  
Протокол № 1  
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №118  
Е.В. Карташова  
Приказ № 188 от 30.08. 2024г.

### **Режим дня**

#### **Общие положения.**

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» составлен примерный режим дня возрастных групп.

Примерные режимы дня групп соответствуют возрастным особенностям детей, способствуют их гармоничному развитию и учитывают следующие рекомендации:

- максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет – 5,5 часа;
- в течение каждого периода бодрствования предусматривается проведение прогулки, дневная суммарная продолжительность которых должна составлять не менее 3-х часов;
- самостоятельная деятельность детей занимает в течение дня 3-4 часа, которые используются для личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности и игры;
- период дневного сна для дошкольников 1-3 года – 3,0 часа; 3-7 лет 2,5 часа;
- общая продолжительность режима дня – 12 часов.

При формировании режимов дня учитываются инфраструктурные особенности учреждения, связанные с архитектурой здания, количеством и площадью прогулочных площадок. У каждой группы имеется отдельная прогулочная площадка, беседка. Организация питания воспитанников всех групп осуществляется в групповых ячейках. Расписанию непосредственно-образовательной деятельности соответствует Положению о режиме занятий в МБДОУ № 118.





**РЕЖИМ ДНЯ В ДОУ (холодное время года)**

	Младше-средняя группа компенсирующей направленности		Старше- подготовительная группа компенсирующей направленности	
Прием детей (возможен на улице), игры, совместная деятельность педагога и детей, свободная деятельность детей	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Совместная деятельность педагога и детей	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Непосредственно-образовательная деятельность с учетом перерывов	9.00-9.50	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Игры, свободная деятельность детей	9.50-10.30	9.50-10.30	10.00-10.30	10.50-11.00
второй завтрак	10.30-10.40	10.30.-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.20	10.40-12.20	10.40-12.20	11.00-12.25
Возвращение с прогулки	12.20-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30	12.25-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, пробуждение	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
НОД/ дополнительное образование или совместная деятельность педагога и детей, свободная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20
Возвращение с прогулки свободная деятельность детей	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОУ (теплое время года)

	Младше-средняя группа компенсирующей направленности		Старше- подготовительная группа компенсирующей направленности	
Прием детей, игры, совместная деятельность педагога и детей, свободная деятельность детей	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Возвращение с прогулки	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Совместная деятельность педагога и детей	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.25	9.00-9.30
Подготовка к прогулке	9.25-9.35	9.25-9.35	9.25-9.35	9.30-9.40
Совместная деятельность педагога и детей, свободная деятельность детей (беседы, игры, наблюдения, труд на участке, экспериментирование, развлечения, эстафеты)	9.35-12.10	9.35-12.15	9.35-12.15	9.40-12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.10-12.30	12.15-12.30	12.15-12.30	12.20-12.30
Обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, пробуждение	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
совместная деятельность педагога и детей, свободная деятельность детей на прогулке	16.00-18.20	16.00-18.20	16.00-18.20	16.00-18.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Ужин	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Вечерняя прогулка	18.50-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00	18.50-19.00