

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 города Пензы «Мозаика»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад № 4 г. Пензы  
«Мозаика»  
протокол № 01 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
№ 4 г. Пензы «Мозаика»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Сидорова  
Приказ № 7 от 30 августа 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О режиме работы  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 4 города Пензы «Мозаика»**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Особенности организации режимных моментов и распорядок дня устанавливается с учетом условий реализации образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 города Пензы «Мозаика» (далее - МБДОУ), потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых вариативных образовательных программ и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

1.2. Режим и распорядок дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в МБДОУ.

1.3. Режимы пребывания ребенка в каждой возрастной группе разрабатываются в МБДОУ на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в МБДОУ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов МБДОУ для организации полноценного воспитания и развития детей;
- соблюдение требований к условиям реализации Программы.

1.4. Режим и распорядок дня в разных возрастных группах разработаны на основе:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса;

- времени года и др.

1.5. В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

*Типовые режимы дня* – примерные (гибкие) режимы пребывания воспитанников в соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных

и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы физкультурного/музыкального зала для каждой группы.

*Вариативные режимы дня* используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях;
- гибкий режим дня;
- в период наложения карантина;
- режим дня на время карантина;
- для детей после болезни;
- щадящий режим дня;
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья – индивидуальный режим дня.

1.6. Осуществляя режимные моменты, учитываются индивидуальные особенности детей. Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Модель образовательной нагрузки в МБДОУ разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 1.2.3685-21.

1.7. При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей.

Деятельность регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами (СанПиН 1.2.3685-21).

1.8. Оптимальный ежедневный режим пребывания ребенка в МБДОУ предусматривает чередование периодов бодрствования и сна в течение дня, использование различных видов деятельности и форм работы с детьми. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

1.9. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов.

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В теплое время года (при благоприятных метеорологических условиях) занятия по физическому развитию детей организуют на открытом воздухе.

1.10. Общая продолжительность дневного сна для детей 1-3 лет составляет минимум 3 часа, для детей 4-7 лет – минимум 2,5 часа. Перед сном организуется прослушивание сказок, включается релаксационная музыка. Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимать последними. Во время сна детей в группе (спальне) обязательно присутствует воспитатель (или помощник воспитателя).

1.11. Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с. В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.

## 2. Режим дня группы раннего возраста ( 2 - 3 года)

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>2-3 года</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.10 (1 подгруппа) 09.20-09.30 (2 подгруппа)
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.30-10.00
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке; Прогулка Возвращение с прогулки	10.30-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	12.30-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры,; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	16.00-16.10 (1 подгруппа) 16.20-16.30 (2 подгруппа)
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	16.30-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке; Прогулка	17.00-19.00

### 3. Режим дня младшей группы (3-4 года)

Режимные мероприятия		3-4 года
Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая физкультурные минутки в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.15
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.25-09.35
Образовательная деятельность	Занятие (включая физкультурные минутки в процессе занятия – 2 минуты)	09.35-09.50
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.50-10.10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.10-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке; Прогулка Возвращение с прогулки	10.30-12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	12.30-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	15.50-16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30-19.00

**4. Режим дня средней группы (4-5 лет) общеразвивающей направленности**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>4-5 лет</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.20
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.30-09.40
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.40-10.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.00-10.20
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке; Прогулка; Возвращение с прогулки	10.50-12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15-12.45
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	12.45-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	15.50-16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке; Прогулка	16.30-19.00

## 5. Режим дня старшей группы (5-6 лет) общеразвивающей направленности

Режимные мероприятия		5-6 лет
Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.25
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.25-09.35
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.35-10.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.00-10.20
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке; Прогулка; Возвращение с прогулки	10.50-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	15.50-16.15 (2 занятия в неделю)
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	16.15-16.40
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке; Прогулка	16.40-19.00

## 6. Режим дня старшей группы (5-6 лет) компенсирующей направленности

Режимные мероприятия		5-6 лет
Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.25
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.25-09.35
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.35-10.00
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	10.00-10.20
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке; Прогулка; Возвращение с прогулки	10.50-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	15.50-16.15 (2 занятия в неделю)
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	16.15-16.30
Коррекционный час	Совместная образовательная деятельность воспитателя с детьми по заданию учителя-логопеда (индивидуально-подгрупповая форма работы)	16.30-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

## 7. Режим дня подготовительной группы (6-7 лет) общеразвивающей направленности

Режимные мероприятия		6-7 лет
Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.30
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.30-09.40
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.40-10.10
Перерыв	Самостоятельная деятельность	10.10-10.20
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	10.20-10.50 (3 занятия в неделю)
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.50-11.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки	11.10-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	16.00-16.40
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке; Прогулка	16.40-19.00

## 8. Режим дня подготовительной группы (6-7 лет) компенсирующей направленности

Режимные мероприятия		6-7 лет
Наименование	Содержание	Время проведения
Утренний прием	Осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.10
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Подготовка к образовательной деятельности	Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.00-09.30
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.30-09.40
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	09.40-10.10
Перерыв	Самостоятельная деятельность	10.10-10.20
Образовательная деятельность	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	10.20-10.50 (3 занятия в неделю)
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.50-11.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка; Возвращение с прогулки	11.10-12.30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну; Дневной сон; Пробуждение (гимнастика пробуждения); Закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг, игры	16.00-16.30
Коррекционный час	Совместная образовательная деятельность воспитателя с детьми по заданию учителя-логопеда (индивидуально-подгрупповая форма работы)	16.30-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке; Прогулка	17.00-19.00

## **9. ПРИМЕРНЫЙ ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки отменяются во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели).

Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

### **Рекомендации:**

1. Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении.
2. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

## **10. ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей МБДОУ детский сад № 4 г. Пензы «Мозаика» (Детская городская поликлиника № 4).

### **Рекомендации:**

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу.
2. Действовать согласно Порядка действий при карантине.
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале, проводятся в групповом помещении.
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззаражающими растворами.
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытье рук, личная гигиена).

## **11. ПРИМЕРНЫЙ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)**

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

### **Рекомендации:**

1. Гибкий график посещения МБДОУ.
2. Снижение физической нагрузки на занятиях по физическому развитию и музыкальному воспитанию в течение 2-х недель.
3. Коррекция образовательной нагрузки (уменьшение продолжительности пребывания ребенка на занятиях, требуемых большого умственного напряжения).
4. Одежда и обувь ребенка должна соответствовать температуре воздуха в здании и на улице.
5. Индивидуальный подход к ребенку во время подготовки к прогулке и при возвращении с нее (одевать последнего, раздевать первого).
6. График приёма пищи соответственно типовому режиму возрастной группы.

7. Увеличение продолжительности сна ребенка (первого укладывать, последнего поднимать).
8. Закаливающие процедуры исключить в течение 2-х недель (водные закаливающие процедуры начинаются с начальной температуры).
9. Информирование родителей о восстановительном периоде ребенка в течение 2-х недель.
10. Контроль за состоянием ребенка возлагается на врача, медицинскую сестру, персонал группы.

**12. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**(ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ 2-3 МЕДИЦИНСКИХ ДИАГНОЗА ИЛИ III ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ)**

**Рекомендации:**

1. Физкультурная группа - подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут)