Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 6
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ от 30.08.2023 г.
№ 165
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 137»
Е.Н. Конторщикова
_____ М.П.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в МБДОУ "Детский сад № 137

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00BC955F4E932600352F2BD326E8E06D20
Кому выдан: Конторщикова Елена Николаевна
Действителен: с 10 . 08 . 22 до 03 . 11 . 23

Режим работы возрастных групп
(выписка из основной образовательной программы дошкольного образования)

Нижегородская область
г. Дзержинск

Режим дня воспитанников в холодный период года

№	Режимные моменты	Группа раннего возраста 1,5-2 года	1 младшая группа, 2-3 года	2 младшая группа, 3-4 года	Средняя группа, 4-5 лет	Старшая группа, 5-6 лет	Подготовительная группа, 6-7 лет
	Режим работы группы	12 часов	12 часов	12 часов	10.5 часов	10.5 часов	10.5 часов
В дошкольном учреждении							
1	Прогулка по дороге в детский сад. Прием, осмотр, игры, дежурства, индивидуальная, подгрупповая работа	06:00-07:50	06:00-07:50	06:00-07:55	06:00-07:55	06:00-08:00	06:00-08:00
2	Утренняя гимнастика (10 мин.)	07:50- 08:00	07:50- 08:00	07:50- 08:00	07:50- 08:00	08:00-08:10	08:00-08:10
3	Подготовка к завтраку, завтрак	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:30	08:10-08:30	08:10-08:30
4	Игры, самостоятельная деятельность	08:30-08:45	08:30-08:45	08:30-08:45	08:30-08:45	08:30-08:00	08:30-08:40
5	Занятия	08:45-08:55 09:05-09:15	08:45-08:55 09:05-09:15	09:00 – 09:15 09:25 – 09:40	09:00 – 09:20 09:30 – 09:50	09:00 – 09:25 09:35 – 10:00	08:40-09:10 09:20-09:50 10:00-10:30
6	Второй завтрак	10:00	10:00	10:00	10:10	10:00	09:55
7	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, свободная двигательная деятельность детей, индивидуальная деятельность с детьми), возвращение с прогулки	09:40-11:00 (1 ч. 20 мин.)	09:40-11:00 (1 ч. 20 мин.)	10:10-11:30 (1 ч. 20 мин.)	10:20-11:50 (1 ч. 30 мин.)	10:05-12:00 Понедельник 09:40-11:35 (1 ч. 55 мин.)	10:30-12:00 пятница 10:00-11:30 (1 ч. 30 мин.)
	Занятие физической культурой на воздухе	-	-	-	-	11:30-11:55 понедельник	11:30-12:00 пятница
8	Подготовка к обеду, обед	11:00-11:40	11:00-11:40	11:30-11:50	11:50-12:15	12:00-12:15	12:00-12:20
9	Подготовка ко сну	11:40-12:00	11:40-12:00	11:50-12:00	12:15-12:30	12:15-12:40	12:20-12:30
10	Дневной сон	12:00-15:00	12:00-15:00	12:00-15:00	12:30-15:00	12:30-15:00	12:30-15:00
	Общее время дневного сна	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*
11	Постепенный подъем, воздушные процедуры, гимнастика после сна, игры	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:15	15:00-15:30	15:00-15:15
12	Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:15-15:40	15:30-16:00	15:15-15:30
13	Занятия, досуговая деятельность, самостоятельная деятельность, игры	16:00-16:20	16:00-16:20	16:00-16:20	15:40-16:00	16:00-16:25	15:30-16:00
14	Подготовка к прогулке, прогулка	16:20-18:00 (1 ч. 40 мин.)	16:20-18:00 (1 ч. 40 мин.)	16:20-18:00 (1 ч. 40 мин.)	16:00-17:30 (1 ч. 30 мин.)	16:25-17:30 (1 ч. 05 мин.)	16:00-17:30 (1 ч. 30 мин.)
	Общее время прогулки	*3 ч.*	*3ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*
Рекомендуемый режим дома							
Прогулка по дороге домой, игры дома		18:00-18:15	18:00-18:15	18.00-18.15	18.00-18.15	18.00-18.15	18.00-18.15
Подготовка к ужину. Ужин		18:15-18:45	18:15-18:45	18.15-18.45	18.15-18.45	18.15-18.45	18.15-18.45
Подготовка к прогулке. Прогулка		18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-20:00	18:45-20:00	18:45-20:00	18:45-20:00
Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры		19:30-20:00	19:30-20:00	20:00-21.00	20:00-21.00	20:00-21.00	20:00-21.00
Подготовка ко сну. Сон.		20:00-06:00	20:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00
	Общее время ночного сна	*10 ч.*	*10 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*

Примерный режим дня воспитанников в теплый период года

№	Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,6-2 г.)	1 младшая группа (2-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 л.)
В дошкольном учреждении							
1	Прием, осмотр, игры, индивидуальная, подгрупповая работа с детьми	06:00-07:00	06:00-07:00	06:00-07:00	-	-	-
2	Утренняя прогулка, гимнастика на воздухе (10 мин.), возвращение с прогулки	07:00-08:00 (1 ч.)	07:00-08:00 (1 ч.)	07:00-08:00 (1 ч.)	07:00-08:00 (1 ч.)	07:00-08:00 (1 ч.)	07:00-08:00 (1 ч.)
3	Подготовка к завтраку, завтрак	08:00-08:30	08:00-08:30	08:00-08:45	08:00-08:45	08:00-08:40	08:00-08:30
4	Игры, самостоятельная деятельность	08:30-09:00	08:30-09:00	08:45-09:30	08:45-09:30	08:40-09:30	08:30-09:30
5	Второй завтрак	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
6	Подготовка к прогулке, прогулка, развлечения и праздники на воздухе, воздушные, солнечные процедуры	09:00-10:30 (1 ч. 30 мин.)	09:00-10:30 (1 ч. 30 мин.)	10:30-11:00 (1 ч. 30 м.)	09:30-11:15 (1 ч. 45 мин.)	09:30-11:30 (2 ч.)	09:30-11:40 (2 ч. 10 мин.)
	Возвращение с прогулки, водные, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	10:30-11:00	10:30-11:00	11:00-11:20	11:15-11:45	11:30-11:55	11:40-12:00
7	Обед	11:00-11:40	11:00-11:40	11:20-11:45	11:45-12:15	11:55-12:15	12:00-12:20
	Подготовка ко сну	11:40-12:00	11:40-12:00	11:45-12:00	12:15-12:30	12:15-12:30	12:20-12:30
8	Дневной сон	12:00-15:00	12:00-15:00	12:00-15:00	12:30-15:00	12:30-15:00	12:30-15:00
	Общее время дневного сна	*3 ч.*	*3 ч.*	*3 ч.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*	*2 ч. 30 мин.*
9	Постепенный подъем, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:40	15:00-15:40
10	Подготовка к полднику, полдник, самостоятельная деятельность, игры	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:40-16:00	15:40-16:00
11	Подготовка к прогулке, прогулка	16:00-18:00 (2 ч.)	16:00-18:00 (2 ч.)	16:00-18:00 (2 ч.)	16:00-18:00 (2 ч.)	16:00-18:00 (2 ч.)	16:00-18:00 (2 ч.)
	Общее время прогулки	*4 ч. 30 мин.*	*4 ч. 30 мин.*	*4 ч. 30 минут*	*4 ч. 45 минут*	*5 ч.*	*5 ч. 10 минут*
Рекомендуемый режим дома							
Прогулка по дороге домой, игры дома		18:00-18:15	18:00-18:15	18.00-18.15	18.00-18.15	18.00-18.15	18.00-18.15
Подготовка к ужину. Ужин		18:15-18:45	18:15-18:45	18.15-18.45	18.15-18.45	18.15-18.45	18.15-18.45
Подготовка к прогулке. Прогулка		18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-20:00	18:45-20:00	18:45-20:00	18:45-20:00
Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры		19:30-20:00	19:30-20:00	20:00-21.00	20:00-21.00	20:00-21.00	20:00-21.00
Подготовка ко сну. Сон.		20:00-06:00	20:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00	21:00-06:00
	Общее время ночного сна	*10 ч.*	*10 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*	*9 ч.*

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 4 «Режим пинания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации»

Время приема пищи	Интервал	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
		11-12 часов
8:30-9:00	2 ч	Завтрак
10:30-11:00		Второй завтрак
12:00-13:00	1,5 ч	Обед
15:30	3 ч.	Полдник
18:30	2 ч.	Ужин

СанПиН 1.2.3685-21, раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Таблица 6.6 «Требования к организации образовательного процесса»

Показатель	Организация, возраст		Норматив
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы		8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования		17:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет	19:30
Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных / дополнительных занятий следующей смены, не менее			20 мин
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		10 мин
	от 3 до 4 лет		15 мин
	от 4 до 5 лет		20 мин
	от 5 до 6 лет		25 мин
	от 6 до 7 лет		30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		20 мин
	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет	50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна	
	от 6 до 7 лет		90 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста		10 мин
Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее			70
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее			2 мин

п. 183 Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года
п. 184 При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Таблица 6.7 «Показатели организации образовательного процесса»

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность **ночного** сна, не менее	1-3 года	12,0 ч
	4-7 лет	11,0ч
Продолжительность **дневного** сна, не менее	1-3 года	3,0 ч
	4-7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3,ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин

Показатели продолжительности проветривания учебных помещений и рекреаций в зависимости от температуры наружного воздуха, мин

Таблица 6.12

Температура наружного воздуха, °С	Учебные кабинеты в малые перемены	Учебные кабинеты в большие перемены и между сменами / рекреации между учебными
от + 10 до+6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от-5 до-10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятий физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам

Таблица 6.13

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Средняя полоса РФ	до 12 лет	-9	-6	-3