

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»  
\_\_\_\_\_ И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад № 284»  
на 2024-2025 год**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

## Режим пребывания воспитанников во 2 младшей группе

### Режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Время
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.45
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45 – 9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 9.25 // 9.35-10.00
Игры, подготовка к прогулке	10.00 -10.25
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.25 -12.25
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.25 -12.55
Обед	12.55- 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Чтение художественной литературы	16.15-16.30
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.30-16.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.40-17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50 – 18.15
Подготовка к ужину, ужин	18.15-18.45
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.40
Ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
во 2 младшей группе  
Режим дня (в холодное время года в ненастную погоду)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	08.40-09.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв).	09.00-10.00
2-й завтрак	10.50 -11.00
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	11.00-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.30
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.30-16.40
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.40-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)
------------	-------------------

**Режим пребывания воспитанников  
во 2 младшей группе**

*Режим дня (на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Приход детей в детский сад (встреча детей на улице), свободная игра, самостоятельная деятельность детей	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.15
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.25-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.15
2-й завтрак	9.15-9.30
Подготовка к прогулке	9.30 -9.40
Прогулка	9.50 – 11.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.20 – 11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.20
Дневной сон	12.20-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка.	15.45-17.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>1</sup>.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
во 2 младшей группе**

**Режим дня при карантине**

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

**Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний**

Назначается перенёсшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О.пневмония, о.инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О.пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.
- 

<b>Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме</b>	<b>Рекомендации</b>
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена

<sup>1</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.

	влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников в средней группе**

**Режим дня**

*(холодный период)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 9.20 // 9.30-9.50
Игры, подготовка к прогулке	10.50 -11.05
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.05 -12.35
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.35 -13.00
Обед	13.00- 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.10
Чтение художественной литературы	15.45 -16.10

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

Игры, подготовка к прогулке	16.10-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Прогулка	16.50-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в средней группе****Режим дня**

*(в холодное время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	08.40-09.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв).	09.00-10.50
2-й завтрак	10.50 -11.00
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	11.00-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ (подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в средней группе****Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.05-8.15
Завтрак	8.25-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.20
2-й завтрак	9.20 -9.30
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.30 – 11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50 - 12.05

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Обед	12.05-12.20
Подготовка ко сну,	12.20-12.40
Дневной сон	12.40-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	15.45-15.55
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка.	15.55-17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

*В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>2</sup>.*

## Режим пребывания воспитанников в средней группе

### Режим дня

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года в ненастную погоду)*

Режимные моменты	Время
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.05-8.15
Завтрак	8.25-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.00

<sup>2</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.

**УТВЕРЖДА**  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 «Центр развития ребенка –  
 детский сад № 284»  
 \_\_\_\_\_ И.В.Смирнова  
 «31» августа 2024 г.

Непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.20
2-й завтрак	8.40 – 9.00
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	9.30 – 11.30
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.50 - 12.05
Обед	12.05-12.20
Подготовка ко сну,	12.20-12.40
Дневной сон	12.40-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

### Режим пребывания воспитанников в средней группе

#### Режим дня при карантине

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

#### **Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний**

Назначается перенёвшим заболевание детям и часто болеющим

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О.пневмония, о.инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О.пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.

<b>Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме</b>	<b>Рекомендации</b>
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

## Режим пребывания воспитанников в старшей группе

### Режим дня

(холодный период)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъём, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00

**УТВЕРЖДАЮ**Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.45
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45 – 9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 9.25 // 9.35-10.00
Игры, подготовка к прогулке	10.00 -10.25
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.25 -12.25
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.25 -12.55
Обед	12.55- 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Организованная образовательная деятельность детей (2 раза в неделю)	15.45-16.10
Чтение художественной литературы	16.20-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.50-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в старшей группе****Режим дня***(в холодное время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00

**УТВЕРЖДАЮ**Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -8.45
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв).	9.00 – 9.25 // 9.35-10.00
2-й завтрак	10.00 -10.10
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	10.00-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Организованная образовательная деятельность детей (2 раза в неделю)	15.45-16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	16.15-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40.-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в старшей группе****Режим дня***(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 «Центр развития ребенка –  
 детский сад № 284»  
 \_\_\_\_\_ И.В.Смирнова  
 «31» августа 2024 г.

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.25-8.30
Завтрак	8.25-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.20
Непосредственно образовательная деятельность	9.20 -9.45
2-й завтрак	10.00 -10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.10 – 12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10 - 12.15
Обед	12.15-12.25
Подготовка ко сну,	12.25-12.45
Дневной сон	12.45-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	15.45-15.55
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка.	15.55-17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

*В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>3</sup>.*

## **Режим пребывания воспитанников в старшей группе**

### **Режим дня**

<sup>3</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.

(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года в ненастную погоду)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.25-8.30
Завтрак	8.25-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.20
Непосредственно образовательная деятельность	9.20 -9.45
2-й завтрак	10.00 -10.10
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	10.10 – 12.10
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.10 - 12.15
Обед	12.15-12.25
Подготовка ко сну,	12.25-12.45
Дневной сон	12.45-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	16.40-.16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45

Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)
------------	-------------------

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий БДОУ г. Омска  
 «Центр развития ребёнка –  
 детский сад № 284»  
 И. В. Смирнова  
 «31» августа 2024 г.  
 «31» августа 2024 г.

## Режим пребывания воспитанников в старшей группе

### Режим дня при карантине

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

### Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний

Назначается перенёсшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О. пневмония, о. инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О. пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.

Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме	Рекомендации
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

**Режим пребывания воспитанников  
в подготовительной группе**

**Режим дня**

*(холодный период)*

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 -8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность детей	9.00 – 9.30 // 9.40-10.10 //10.20-10.50
Игры, подготовка к прогулке	10.50 -11.05
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.05 -12.35
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.35 -13.00
Обед	13.00- 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Организованная образовательная деятельность детей (2 раза в неделю)	15.40-16.20
Чтение художественной литературы	16.20-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.50-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников  
в подготовительной группе**

**Режим дня**

*(в холодное время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	08.40-09.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерыв).	09.00-10.50
2-й завтрак	10.50 -11.00
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	11.00-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»  
И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
в подготовительной группе**

**Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40 – 9.20
Непосредственно образовательная деятельность	9.20 -9.50
2-й завтрак	10.10 -10.20
Подготовка к прогулке	9.55 – 10.05
Прогулка	10.05– 12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка.	16.50-17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

*В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>4</sup>.*

<sup>4</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»  
И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
в подготовительной группе**

**Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.40
Игры. Совместная деятельность с детьми, развлечения.	08.40-10.30
2-й завтрак	10.40 -10.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	10.50-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20 - 12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну,	12.35-13.00
Дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Игры, уход детей домой	18.45-19.00
Дома: Прогулка	19.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников  
в подготовительной группе  
Режим дня при карантине**

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

**Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний**

Назначается перенёвшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О.пневмония, о.инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О.пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.

<b>Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме</b>	<b>Рекомендации</b>
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников в 1 младшей группе****Режим дня  
(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 -8.35
Самостоятельная деятельность детей	8.35 -8.55
Организованная образовательная деятельность детей (по подгруппам)	8.55 -9.05 // 9.10-9.20
Подготовка к прогулке	9.20 -9.40
Прогулка	9.40 -11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.40 -12.00
Обед	12.00- 12.20
Спокойные игры, подготовка ко сну	12.20- 12.30
Дневной сон	12.30- 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Самостоятельная деятельность	15.25-15.45
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	15.45-15.55 // 16.00-16.10
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	16.10-16.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.25-17.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.25 – 17.40
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей	17.40-17.55
Уход детей домой	18.00
<b>Дома:</b> Прогулка	18.00-19.30
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников в 1 младшей группе****Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.05-8.15
Завтрак	8.15-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.30 – 9.10
Непосредственно образовательная деятельность	9.10 -9.20
2-й завтрак	9.20 -9.25
Подготовка к прогулке	9.25 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 - 11.15
Обед	11.20-11.35
Подготовка ко сну,	11.35-12.00
<b>Дневной сон</b>	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
<b>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</b> (подведение итогов за день)	15.25-15.35
Прогулка	15.35-17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00
Игры, уход детей домой	18.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.40
Ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

**УТВЕРЖДАЮ**Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

*В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>5</sup>.*

**Режим пребывания воспитанников в 1 младшей группе****Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.15
Завтрак	8.15-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.30 – 9.10
Непосредственно образовательная деятельность	9.10 -9.20
2-й завтрак	8.30 – 9.10
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей. Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	09.25- 11.00
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.00 - 11.15
Обед	11.20-11.35
Подготовка ко сну,	11.35-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.25-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.40- 18.00
Подготовка к ужину, ужин	

<sup>5</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Игры, уход детей домой	18.00
Дома: Прогулка	19.00-20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.40
Ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в 1 младшей группе****Режим дня при карантине**

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

**Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний**

Назначается перенёвшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О.пневмония, о.инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О.пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.

<b>Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме</b>	<b>Рекомендации</b>
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»
Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

**Режим пребывания воспитанников группы раннего возраста****Режим дня****(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъём, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 -8.35
Самостоятельная деятельность детей	8.35 -8.55
Организованная образовательная деятельность детей (по подгруппам)	8.55 -9.05 // 9.10-9.20
Подготовка к прогулке	9.20 -9.40
Прогулка	9.40 -11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.40 -12.00
Обед	12.00- 12.20
Спокойные игры, подготовка ко сну	12.20- 12.30
Дневной сон	12.30- 15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Самостоятельная деятельность	15.25-15.45
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	15.45-15.55 //

	16.00-16.10
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ (подведение итогов за день)	16.10-16.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.25-17.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.25 – 17.40
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей	17.40-17.55
Уход детей домой	18.00
<b>Дома:</b> Прогулка	18.00-19.30
Возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-6.30

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

**Режим пребывания воспитанников в группе раннего возраста**

**Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года в ненастную погоду)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
<b>УТРЕННИЙ КРУГ</b> (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.15
Завтрак	8.15-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.30 – 9.10
Непосредственно образовательная деятельность	9.10 -9.20
2-й завтрак	8.30 – 9.10
Подвижные игры, игры спортивного характера; работа с книгой, самостоятельная художественная и речевая деятельность детей.	09.25- 11.00
Строительно-конструкторские игры, дидактические игры	
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.00 - 11.15

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова  
«31» августа 2024 г.

Обед	11.20-11.35
Подготовка ко сну,	11.35-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.25-16.40
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	16.40-16.50
Подвижные игры, игры спортивного характера; индивидуальная работа с детьми; театрализованные игры, ручной труд; строительно-конструкторские игры; чтение художественной литературы.	16.40-18.00
Подготовка к ужину, ужин	
Игры, уход детей домой	18.00
Дома: Прогулка	19.00-20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.40
Ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

**Режим пребывания воспитанников в группе раннего возраста****Режим дня при карантине**

- Ежедневный приём в группу производится при уточнении состояния здоровья ребёнка у родителей. Данные заносятся в журнал.
- Прекращаются контакты с другими группами.
- Самостоятельная, игровая и совместная с воспитателем деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке.
- Результаты продуктивной деятельности дезинфицируются и выбрасываются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится в групповом помещении.
- Изменения состояния здоровья ребёнка незамедлительно сообщаются медицинскому персоналу и родителям.
- Воспитателями группы и помощником воспитателя неукоснительно выполняются требования «Мероприятий в период карантина».

**Индивидуальный щадящий режим после перенесённых заболеваний**

Назначается перенёвшим заболевание детям и часто болеющим детям медицинским работником ДОУ для снижения физической и интеллектуальной нагрузки по рекомендации лечащего педиатра на определённый срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка и диагноза заболевания.

*Ориентировочные сроки щадящего режима:*

- ОРВИ, грипп, ангина, о. бронхит, о. гнойный отит, БА после обострения – 25 дней.
- О.пневмония, о.инфекционные заболевания, обострение экземы, сотрясение мозга ср. тяжести, состояние после полостных операций, после тонзилэктомии – 2 месяца.
- О.пиелонефрит, менингит – более 2-х месяцев.

<b>Вид деятельности в режиме дня при щадящем режиме</b>	<b>Рекомендации</b>
Приход в ДОУ	8.00 – 8.30. Индивидуальная «минутка общения»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БДОУ г. Омска  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 284»

И.В.Смирнова

«31» августа 2024 г.

Утренняя разминка	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%. Включение дыхательных упражнений.
Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов, тщательное вытирание рук, лица.
Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама и надевается сухая футболка.
Питание	Садятся первыми за стол.
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	Одеваются и выходят на улицу последними.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Возвращение с утренней прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого замена влажной майки на сухую.
Физкультурное занятие	По рекомендации лечащего педиатра – освобождение до 10 дней. Далее – отмена или снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%.
Занятие интеллектуальное (статического плана)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первую половину занятия.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания. Постепенный подъём, зарядка с упражнениями на дыхание, ходьба по «дорожкам здоровья», воздушные процедуры.
Совместная деятельность с воспитателем	Учёт настроения и желаний ребёнка.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места, удалённые от окон и дверей.
Уход домой	До 18.00.

**Режим пребывания воспитанников группы раннего возраста****Режим дня**

*(на время активного отдыха, каникул, в тёплое время года)*

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	6.30 -7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей	7.00 -8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.05-8.15
Завтрак	8.15-8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.30 – 9.10
Непосредственно образовательная деятельность	9.10 -9.20
2-й завтрак	9.20 -9.25
Подготовка к прогулке	9.25 – 9.40

Прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 - 11.15
Обед	11.20-11.35
Подготовка ко сну,	11.35-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.25
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ(подведение итогов за день)	15.25-15.35
Прогулка	15.35-17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00
Игры, уход детей домой	18.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00-20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.40
Ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

*В летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на воздухе, время для самостоятельной свободной деятельности и т.д., поэтому в режим дня внесены корректировки на основе требования СанПиН<sup>6</sup>.*

---

<sup>6</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п. 12.19, 13.10.