

### **Режим и распорядок дня на 2023-2024 учебный год**

*Режим работы МБДОУ:* 5 дневная рабочая неделя, длительность работы учреждения – 10,5 часов, ежедневный график работы – с 07.30 до 18.00 часов. Выходные дни: суббота и воскресенье.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации Программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечение сочетания умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

### **Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня**

| Показатель  | Возраст               | Норматив   |
|---|-----------------------|--|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>   |                       |  |
| Начало занятий не ранее   | все возрасты          | 8.00   |
| Окончание занятий, не позднее   | все возрасты          | 17.00  |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более                                    | от 1,5 до 3 лет       | 10 минут   |
|   | от 3 до 4 лет         | 15 минут   |
|   | от 4 до 5 лет         | 20 минут   |
|   | от 5 до 6 лет         | 25 минут   |
|   | от 6 до 7 лет         | 30 минут   |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет       | 20 минут   |
|   | от 3 до 4 лет         | 30 минут   |
|   | от 4 до 5 лет         | 40 минут   |
| от 5 до 6 лет   | 50 минут или 75 минут |  |
|   | от 6 до 7 лет         | при организации 1 занятия после дневного сна<br>90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее   | все возрасты          | 10 минут   |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее   | все возрасты          | 2-х минут  |
| <b>Показатели организации режима дня</b>  |                       |  |
| Продолжительность ночного сна не менее  | 1-3 года              | 12 часов   |
|   | 4-7 лет               | 11 часов   |
| Продолжительность дневного сна, не менее  | 1-3 года              | 3 часа   |
|   | 4-7 лет               | 2,5 часа   |
| Продолжительность прогулок, не менее  | для детей до 7 лет    | 3 часа в день  |
| Суммарный объем Двигательной активности, не менее   | все возрасты          | 1 час в день   |
| Утренний подъем, не ранее   | все возрасты          | 7 ч 00 минут   |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее   | до 7 лет              | 10 минут   |

**Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения**

| <b>Вид организации</b>                                   | <b>Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации</b> | <b>Количество обязательных приемов пищи</b> |
|--|---|---|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру | 8-10 часов  | завтрак, второй завтрак, обед и полдник     |

ДОУ самостоятельно принимает решение о наличии второго завтрака, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака увеличивается на 5% соответственно.

**Режим дня в дошкольных подгруппах**

| <b>Содержание</b>   | <b>3-4 года</b>  | <b>4-5 лет</b>  | <b>5-6 лет</b> | <b>6-7 лет</b> |
|---|--|---|----------------|----------------|
| <b>Холодный период года</b>   |  |   |                |                |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)     | 7.30-8.20  | 7.30-8.20   | 7.30-8.20      | 7.30-8.20      |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.20-8.50  | 8.20-8.50   | 8.20-8.50      | 8.20-8.50      |
| Игры, подготовка к занятиям   | 8.50-9.00  | 8.50-9.00   | 8.50-9.00      | 8.50-9.00      |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минут, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.10   | 9.00-10.10  | 9.00-10.45     | 9.00-10.50     |
| Подготовка к завтраку, второй завтрак   | 10.10-10.40  | 10.10-10.40   | 10.45-11.10    | 10.50-11.10    |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки   | 10.40--11.50<br><i>(11.00-11.15 физкультура на прогулке)</i> | 10.40-12.00<br><i>(11.25-11.45 физкультура на прогулке)</i> | 11.10-12.10    | 11.10-12.10    |
| Подготовка к обеду, обед  | 11.50-12.20  | 12.00-12.30   | 12.10-12.40    | 12.10-12.40    |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                              | 12.20-15.20  | 12.30-15.00   | 12.40-15.10    | 12.40-15.10    |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.20-15.50  | 15.00-15.30   | 15.10-15.40    | 15.10-15.40    |
| Занятия (при необходимости)   | -  | -   | 15.40-16.05    | 15.40-16.10    |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 15.50-16.30  | 15.30-16.30   | 16.05-16.30    | 15.40-16.30    |

|   |              |             |             |             |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки       | 16.30-18.00  | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |
| <b>Теплый период года</b>   |              |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30-8.20    | 7.30-8.20   | 7.30-8.20   | 7.30-8.20   |
| Завтрак   | 8.20-8.50    | 8.20-8.50   | 8.20-8.50   | 8.20-8.50   |
| Игры, самостоятельная деятельность, занятия   | 8.50-10.10   | 8.50-10.10  | 8.50-10.10  | 8.50-10.10  |
| Второй завтрак  | 10.10-10.40  | 10.10-10.40 | 10.10-10.40 | 10.10-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                      | 10.40--11.50 | 10.40-12.00 | 10.40-12.10 | 10.40-12.10 |
| Обед  | 11.50-12.20  | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 | 12.10-12.40 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                          | 12.20-15.20  | 12.30-15.00 | 12.40-15.10 | 12.40-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.20-15.50  | 15.00-15.30 | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 15.50-16.30  | 15.30-16.30 | 15.40-16.30 | 15.40-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки       | 16.30-18.00  | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 |

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

