

Режим и распорядок дня в дошкольных группах МБДОУ № 10

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 в МБДОУ устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы МБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ 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.

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

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
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 2 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 2 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 при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	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
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна, не менее	2-3 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 МБДОУ при продолжительности ребёнка в организации 12 часов – (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин).

**Режим дня в общеразвивающей группе от 2 до 3 лет
в холодный период года**

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ/ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	1-я младшая группа (2-3 года)
Прием , осмотр и термометрия детей (<i>свободные игры, самостоятельная деятельность детей</i>)	7:00-8:00
Утренняя гимнастика	8:00-8:10
Завтрак (<i>подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи</i>)	8:10-9:00
Организованная образовательная деятельность (<i>перерыв между ООД 10 минут, физкультурные минутки, гимнастика для глаз</i>)	9:00-9:45
Игры , самостоятельная и организованная детская деятельность	9:45-10:30
Второй завтрак	10:30-10:40
Прогулка (<i>подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры, возвращение с прогулки, переодевание</i>)	10:40-12:00
Обед (<i>подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи</i>)	12:00-12:20
Дневной сон	12:20-15:30
Пробуждение, полдник (<i>постепенный подъем, переодевание, гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи</i>)	15:30-16:00
Игры, ООД , самостоятельная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	16:00-18:30
Ужин (<i>подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи</i>)	18:30-19:00
Уход детей домой	до 19:00

**Режим дня в общеразвивающих группах от 3 до 7 лет
в холодный период года**

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ/ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Прием, осмотр и термометрия детей (свободные игры, самостоятельная деятельность детей)	7:00-8:00	7:00-8:00	7:00-8:00	7:00-8:00
Утренняя гимнастика	8:00-8:10	8:10-8:20	8:20-8:30	8:20-8:30
Завтрак (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи)	8:10-9:00	8:20-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00
Организованная образовательная деятельность (перерыв между ООД 10 минут, физкультурные минутки, гимнастика для глаз)	9:00-9:45	9:00-9:45	9:00-10:00	9:00-10:00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	9:45-10:30	9:45-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30
Второй завтрак	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-10:45	10:30-10:45
Прогулка (подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры, возвращение с прогулки, переодевание)	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00
Обед (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30	12:00-12:30
Дневной сон	12:30-15:30	12:30-15:00	12:30-15:00	12:30-15:00
Пробуждение, полдник (постепенный подъем, переодевание, гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи)	15:30-16:00	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-15:30
Игры, ООД, самостоятельная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	16:00-18:30	15:30-18:30	15:30-18:30	15:30-18:30
Ужин (подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи)	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00	18:30-19:00
Уход детей домой	до 19:00	до 19:00	до 19:00	до 19:00

**Режим дня в общеразвивающей группе от 2 до 3 лет
в теплый период года**

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ/ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	1-я младшая группа (2-3 года)
Утренний прием детей, осмотр (игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика на воздухе	7:00-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Игры, подготовка к прогулке	9:00-9:30
Второй завтрак	10:30-10:50
Прогулка (игры, занятия в игровой форме по подгруппам, самостоятельная деятельность детей)	9:30-11:30
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к обеду)	11:30-12:00
Обед	12:00-12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, гигиенические процедуры	12:30-15:30
Полдник	15:30-16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, самостоятельная и совместная деятельность детей	16:00-18:00
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18:00-18:30
Ужин	18:30-19:00
Уход детей домой	до 19:00

**Режим дня в общеразвивающих группах от 3 до 7 лет
в теплый период года**

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ/ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ	2-я младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Утренний прием детей (игры, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика на воздухе	7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30
Завтрак	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00	8:30-9:00
Утренний круг	9:00-9:10	9:00-9:15	9:00-9:15	9:00-9:15
Игры (организованная и самостоятельная детская деятельность на прогулке)	9:10-9:20	9:15-9:30	9:15-9:30	9:15-9:30
Второй завтрак	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50	10:30-10:50
Прогулка (подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, занятия на прогулке, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры)	9:20-12:00	9:30-12:00	9:30-12:00	9:30-12:00
Обед	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
Дневной сон	13:00-15:30	13:00-15:30	13:00-15:30	13:00-15:30
Полдник	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00	15:30-16:00
Игры (организованная и самостоятельная детская деятельность)	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30	16:00-16:30
Прогулка (подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, занятия на прогулке, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры)	16:30-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30	16:30-18:30
Ужин	18:30	18:30	18:30	18:30
Уход детей домой	до 19:00	до 19:00	до 19:00	до 19:00

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в МБДОУ 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, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. МБДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

- 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.