



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Малыш»  
Н.И.Прокопенко

**Режим и распорядок дня  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения Краснощёковского  
детского сада «Малыш»**

С. Краснощёково  
2024г

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 ДОО 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 ДОУ гибкий, 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 ДОУ предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание 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 должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СанПиН 2.4.3648-

20.

Режим дня в ДОУ 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 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. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

### ***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 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
<b>Показатели организации режима дня</b>		
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

<i>Организационно-правовая форма/ тип/вид деятельности</i>	<i>Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации</i>	<i>Количество обязательных приемов пищи</i>
Муниципальное бюджетное учреждение. Дошкольная образовательная организация. Обеспечивает воспитание, обучение и развитие, а также присмотр, уход и оздоровление воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет	10 - часов	Завтрак, обед, полдник . Перерыв между отдельными приемами пищи составляет не более 3,5 часов.

ДОУ может самостоятельно принимать 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 должна быть увеличена на 5% соответственно.

В Программе приводятся примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (10-часов), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Режим работы ДОУ: с 08.00 до 18.00, полный день 10- часового пребывания с понедельника по пятницу, кроме субботы, воскресенья, праздничных дней, установленные законодательством Российской Федерации. К началу учебного года утверждаются режимы дня с учетом контингента детей, возрастных групп.

#### *Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет*

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-8.55
Подготовка к завтраку, завтрак	9.00-9.20
Игры, подготовка к занятиям	9.20-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам (подготовка к занятиям)	9.30-9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 - 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружковая работа	15.30 - 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 - 17.55



Уход детей домой	до 18.00
<b>ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 - 8.55
Подготовка к завтраку, завтрак	9.00 - 9.20
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.20 - 10.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	10.00 - 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.30 - 17.55
Уход детей домой	До 18.00

*Примерный режим дня в дошкольных группах*

<i>Содержание</i>	<i>3 - 4 года</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.55	8.00 - 8.55	8.00 - 8.55	8.00 - 8.55
Завтрак	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20
Игры, подготовка к занятиям	9.20 - 9.30	9.20 - 9.30	9.20 - 9.30	9.20 - 9.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.30 - 10.00	9.30 - 10.20	9.30 - 10.30	9.30 - 11.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.45	10.20 - 11.50	10.30 - 12.00	11.05 - 12.10
Обед	12.05 - 12.25	12.10 - 12.30	12.15 - 12.35	12.20 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00	12.35 - 15.00	12.40 - 15.00	12.45 - 15.00
Полдник	15.55 - 16.15	16.00 - 16.20	16.00 - 16.20	16.00 - 16.20
Занятия (при необходимости)	-	-	-	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 - 16.40	16.20 - 17.00	16.20 - 17.00	16.20 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00



ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.55	8.00 – 8.55	8.00 - 8.55	8.00 – 8.55
Завтрак	9.00- 9.20	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20
Игры, самостоятельная деятельность	9.20 – 10.00	9.20 – 10.00	9.00 – 10.00	9.20 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.00 - 11.45	10.00 - 11.50	10.00 - 12.00	10.00 - 12.10
Обед	12.05 - 12.25	12.10 - 12.30	12.15 - 12.35	12.20 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.30	12.35 - 15.30	12.40 - 15.30	12.45 - 15.30
Полдник	16.00 - 16.20	16.00 - 16.20	16.00 - 16.20	16.00 - 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55	17.00 - 17.55
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00

Согласно пункту 2.10 СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДОУ 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. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и занятиях в плавательных бассейнах;
- ✓ 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.

*Система мер по сохранению и укреплению здоровья  
воспитанников МБДОУ Краснощековского  
детского сада «Малыш»*

- ✓ регулярное проветривание, кварцевание помещений в отсутствие детей;
- ✓ соблюдение оптимального температурного режима в помещениях ДОУ;
- ✓ организованная прогулка с воспитанниками, двигательная деятельность во время ее проведения;
- ✓ облегченная одежда детей в помещении и легкая спортивная одежда во время проведения физкультурных занятий в зале и на прогулке;
- ✓ проведение гигиенических процедур прохладной водой;
- ✓ обширное умывание, мытье ног в летний период;
- ✓ утренний прием детей на свежем воздухе в теплое время года;
- ✓ упражнения по коррекции осанки и плоскостопия;
- ✓ использование различных видов оздоровительных гимнастик (корректирующая, пальчиковая, дыхательная, для глаз, артикуляционная), а также упражнений: кинезиологических, речевых и т.д., игровой самомассаж;
- ✓ профилактические осмотры врачами – специалистами;
- ✓ соблюдение карантинных мероприятий;
- ✓ проведение познавательных мероприятий по формированию основ здорового образа жизни, привития культуры питания с детьми, основ безопасности жизнедеятельности;
- ✓ просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников по формированию основ ЗОЖ, ОБЖ;
- ✓ консультационная работа учителя-логопеда с родителями (законными представителями) воспитанников;
- ✓ организация оптимального двигательного режима;
- ✓ оценка уровня физического развития воспитанников.

Педагогическому персоналу детского сада необходимо вести систематическую работу с детьми и родителями в период адаптации. В каждой возрастной группе педагоги заполняют карту адаптации, лист здоровья.