

**Режим и распорядок дня в дошкольных группах
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №68»**

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

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в детском саду 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 ребенка 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 следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка 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 Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в детском саду и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Детский сад может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Детский сад может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

8.1.2.1. При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Ниже приведены режимы дня для детей разного возраста при 12-часовом пребывании в детском саду, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, обеда, «уплотненного» полдника).

от 5 до 6 лет

Время	Режимный момент
7.00-7.50	Прием детей/ Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная или организованная игровая деятельность/ Индивидуальная работа
7.50-8.00	Утренняя гимнастика
8.00-8.10	Самостоятельная или организованная игровая деятельность/ Индивидуальная работа
8.10-8.20	Совместная деятельность/ Утренний круг
8.20-8.35	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах/ Дежурство
8.35-8.55	Завтрак/ Гигиенические процедуры
8.55-9.00	Подготовка к занятиям
9.00-10.45	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
10.45-11.45	Подготовка к прогулке/ Прогулка (<i>наблюдения, познавательно-исследовательская, трудовая, двигательная, игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по физическому развитию детей</i>)/ Занятие физической культурой на улице 1 раз в неделю.
11.45-12.15	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах
12.15-12.40	Обед/ Гигиенические процедуры
12.40-15.10	Дневной сон /Постепенный подъем
15.10-15.35	Гигиенические процедуры/ Виды гимнастик (ленивая, бодрящая, для глаз, артикуляционная и т.д.)/ Образовательная деятельность в режимных моментах
15.35-16.00	Полдник/ Гигиенические процедуры
16.00-16.25	Занятие (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)
16.25-16.40	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность/ Индивидуальная работа
16.40-17.00	Совместная деятельность/ Вечерний круг (подведение итогов)
17.00-19.00	Подготовка к прогулке/ Прогулка (игровая, двигательная, самостоятельная, совместная деятельность)/ Взаимодействие с родителями

До 19.000	Уход детей домой
<i>Теплый период</i>	
7.00-8.00	Прием детей/ Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная или организованная игровая деятельность/ Индивидуальная работа
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.35	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах/ Дежурство/ Утренний круг
8.35-8.55	Завтрак/ Гигиенические процедуры
8.55-9.30	Совместная деятельность/ Самостоятельная игровая деятельность
9.30-11.50	Подготовка к прогулке/ Прогулка (<i>наблюдения, познавательно-исследовательская, трудовая, двигательная, игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по физическому развитию детей</i>)/ Занятие физической культурой на улице 1 раз в неделю.
11.50-12.15	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах
12.15-12.40	Обед/ Гигиенические процедуры
12.40 -15.10	Дневной сон/ Постепенный подъем
15.10-15.35	Гигиенические процедуры/ Виды гимнастик (ленивая, бодрящая, для глаз, артикуляционная и т.д.)/ Образовательная деятельность в режимных моментах
15.35-16.00	Полдник/ Гигиенические процедуры
16.00-16.20	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность/ Индивидуальная работа/ Совместная деятельность/ Вечерний круг (подведение итогов)
16.20-19.00	Подготовка к прогулке/ Прогулка (игровая, двигательная, самостоятельная деятельность)/ Взаимодействие с родителями
До 19.000	Уход детей домой

от 6 до 7 лет

Время	Режимный момент
7.00-8.00	Прием детей/ Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная или организованная игровая и двигательная деятельность/ Индивидуальная работа
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.20	Совместная деятельность/ Утренний круг
8.20-8.35	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах/ Дежурство
8.35-8.55	Завтрак/ Гигиенические процедуры
8.55-9.00	Подготовка к занятию
9.00-11.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)
11.00-12.00	Подготовка к прогулке/ Прогулка (<i>наблюдения, познавательно-исследовательская, трудовая, двигательная, игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по физическому развитию детей</i>)/ Занятие физической культурой на улице 1 раз в неделю.
12.00-12.20	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах
12.20-12.40	Обед/ Гигиенические процедуры
12.40-15.10	Дневной сон/ Постепенный подъем
15.10-15.35	Гигиенические процедуры/ Виды гимнастик (ленивая, бодрящая, для глаз, артикуляционная и т.д.)/ Образовательная деятельность в режимных моментах
15.35-16.00	Полдник/ Гигиенические процедуры
16.00-16.50	Совместная деятельность/ Самостоятельная игровая и двигательная деятельность/ Индивидуальная работа
16.50-17.00	Совместная деятельность/ Вечерний круг (подведение итогов)
17.00-19.00	Подготовка к прогулке/ Прогулка (игровая, двигательная, самостоятельная,

	совместная деятельность)/ Взаимодействие с родителями
До 19.000	Уход детей домой
Теплый период	
7.00-8.00	Прием детей/ Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная или организованная игровая деятельность/ Индивидуальная работа
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.35	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах/ Дежурство/ Утренний круг
8.35-8.55	Завтрак/ Гигиенические процедуры
8.55-9.30	Совместная деятельность/ Самостоятельная деятельность
9.30-11.50	Подготовка к прогулке/ Прогулка (<i>наблюдения, познавательно-исследовательская, трудовая, двигательная, игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по физическому развитию детей</i>)/ Занятие физической культурой на улице 1 раз в неделю.
11.50-12.20	Гигиенические процедуры/ Образовательная деятельность в режимных моментах
12.20-12.40	Обед/ Гигиенические процедуры
12.40 -15.10	Дневной сон /Постепенный подъем
15.10-15.35	Гигиенические процедуры/ Виды гимнастик (ленивая, бодрящая, для глаз, артикуляционная и т.д.)/ Образовательная деятельность в режимных моментах
15.35-16.00	Полдник/ Гигиенические процедуры
16.00-16.20	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность/ Индивидуальная работа/ Совместная деятельность/ Вечерний круг (подведение итогов)
16.20-19.00	Подготовка к прогулке/ Прогулка (игровая, двигательная, самостоятельная деятельность)/ Взаимодействие с родителями
До 19.000	Уход детей домой

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом 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 ЭСО.
- Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом 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.