

Утверждаю
заведующий МБДОУ №11 «Берёзка»
_____ Козедубова О.А.

Режим и распорядок дня в дошкольных группах МБДОУ №11 «Берёзка»

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы МБДОУ №11 «Берёзка», 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 определенных возрастных периодах закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным 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).

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, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. МБДОУ №11 «Берёзка» обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных занятиях;

- 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.

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). 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 ДОО 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 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

время	Теплый период	Холодный период
07.30-08.00	Приём на воздухе, игры, общение, самостоятельная деят-ть	Приём в группе, игры, общение, самостоятельная деят-ть
08.00-08.10	Утренняя гимнастика	
08.10-08.30	Подготовка к завтраку. Завтрак. Гигиенические процедуры.	
08.30-09.00	Самостоятельная деятельность.	
09.00-09.10	Подготовка к организованной образовательной деятельности.	
09.10-09.30	Организованная образовательная деятельность.	
09.30-10.00	Подготовка к прогулке.	
10.00-11.20	ПРОГУЛКА. <input type="checkbox"/> Наблюдение, общение, игры-эксперименты, самостоятельная деятельность детей <input type="checkbox"/> Оздоровительные, закаливающие процедуры <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого с детьми, труд <input type="checkbox"/> Игры (подвижные, спортивные)	
11.20-12.10	Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к обеду. Обед.	
12.10-15.00	Подготовка ко сну. Сон.	
15.00-15.20	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Оздоровительные, закаливающие, гигиенические процедуры.	
15.20-16.00	Организованна образовательная деятельность эстетическо-оздоровительного цикла на воздухе	Организованна образовательная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.40	Досуговые мероприятия	
16.40-17.00	Совместная деятельность педагога и детей	
17.00-18.00	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход детей домой.	

Режим дня в группе детей от 3 до 4 лет

время	Теплый период	Холодный период
07.30-08.00	Приём на воздухе, игры, общение, самостоятельная деят-ть	Приём в группе, игры, общение, самостоятельная деят-ть
08.00-08.10	Утренняя гимнастика	
08.10-08.30	Подготовка к завтраку. Завтрак. Гигиенические процедуры.	
08.30-09.00	Самостоятельная деятельность.	
09.00-09.10	Подготовка к организованной образовательной деятельности.	
09.10-09.40	Организованная образовательная деятельность.	
09.40-10.00	Подготовка к прогулке.	

10.00-11.30	ПРОГУЛКА.	
	<input type="checkbox"/> Наблюдение, общение, игры-эксперименты, самостоятельная деятельность детей <input type="checkbox"/> Оздоровительные, закаливающие процедуры <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого с детьми, труд <input type="checkbox"/> Игры (подвижные, спортивные)	
11.30-12.10	Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к обеду. Обед.	
12.10-15.00	Подготовка ко сну. Сон.	
15.00-15.15	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Оздоровительные, закаливающие, гигиенические процедуры.	
15.15-16.00	Организованна образовательная деятельность эстетическо-оздоровительного цикла на воздухе	Организованна образовательная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.40	Досуговые мероприятия	
16.40-17.00	Совместная деятельность педагога и детей	
17.00-18.00	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход детей домой.	

Режим дня в группе детей от 4 до 5 лет

время	Теплый период	Холодный период
07.30-08.00	Приём на воздухе, игры, общение, самостоятельная деят-ть	Приём в группе, игры, общение, самостоятельная деят-ть
08.00-08.10	Утренняя гимнастика	
08.10-08.25	Подготовка к завтраку. Завтрак Гигиенические процедуры.	
08.25-08.50	Самостоятельная деятельность.	
08.50-09.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности.	
09.00-09.50	Организованная образовательная деятельность.	
09.50-10.00	Подготовка к прогулке.	
10.00-11.50	ПРОГУЛКА.	
	<input type="checkbox"/> Наблюдение, общение, игры-эксперименты, самостоятельная деятельность детей <input type="checkbox"/> Оздоровительные, закаливающие процедуры <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого с детьми, труд <input type="checkbox"/> Игры (подвижные, спортивные)	
11.50-12.20	Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к обеду. Обед.	
12.20-15.00	Подготовка ко сну. Сон.	
15.00-15.15	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Оздоровительные, закаливающие, гигиенические процедуры.	
15.15-16.00	Организованна образовательная деятельность эстетическо-оздоровительного цикла на воздухе	Организованна образовательная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.40	Досуговые мероприятия	
16.40-17.00	Совместная деятельность педагога и детей	
17.00-18.00	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход детей домой.	

Режим дня в группе детей от 5 до 6 лет

время	Теплый период	Холодный период
07.30-08.00	Приём на воздухе, игры, общение, самостоятельная деят-ть	Приём в группе, игры, общение, самостоятельная деят-ть
08.00-08.10	Утренняя гимнастика	
08.10-08.30	Самостоятельная деятельность.	
08.30-08.50	Подготовка к завтраку. Завтрак. Гигиенические процедуры.	
08.50-09.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности.	
09.00-10.05	Организованная образовательная деятельность.	
10.05-10.10	Подготовка к прогулке.	
10.10-12.10	ПРОГУЛКА. <input type="checkbox"/> Наблюдение, общение, игры-эксперименты, самостоятельная деятельность детей <input type="checkbox"/> Оздоровительные, закаливающие процедуры <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого с детьми, труд <input type="checkbox"/> Игры (подвижные, спортивные)	
12.10-12.30	Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к обеду. Обед.	
12.30-15.00	Подготовка ко сну. Сон.	
15.00-15.15	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Оздоровительные, закаливающие, гигиенические процедуры.	
15.15-16.00	Организованна образовательная деятельность эстетическо-оздоровительного цикла на воздухе	Организованна образовательная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.40	Досуговые мероприятия	
16.40-17.00	Совместная деятельность педагога и детей	
17.00-18.00	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход детей домой.	

Режим дня в группе детей от 6 до 7 лет

время	Теплый период	Холодный период
07.30-08.00	Приём на воздухе, игры, общение, самостоятельная деят-ть	Приём в группе, игры, общение, самостоятельная деят-ть
08.00-08.10	Утренняя гимнастика	
08.10-08.40	Самостоятельная деятельность.	
08.40-09.00	Подготовка к завтраку. Завтрак.. Гигиенические процедуры.	
09.00-09.10	Подготовка к организованной образовательной деятельности.	
09.10-10.30	Организованная образовательная деятельность.	
10.30-10.40	Подготовка к прогулке.	
10.40-12.30	ПРОГУЛКА. <input type="checkbox"/> Наблюдение, общение, игры-эксперименты, самостоятельная деятельность детей <input type="checkbox"/> Оздоровительные, закаливающие процедуры <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого с детьми, труд <input type="checkbox"/> Игры (подвижные, спортивные)	
12.30-12.40	Культурно-гигиенические процедуры Подготовка к обеду. Обед.	
12.40-15.00	Подготовка ко сну. Сон.	
15.00-15.15	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Оздоровительные,	

	закаливающие, гигиенические процедуры.	
15.15-16.00	Организованна образовательная деятельность эстетическо-оздоровительного цикла на воздухе	Организованна образовательная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.40	Досуговые мероприятия	
16.40-17.00	Совместная деятельность педагога и детей	
17.00-18.00	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. 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. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на 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.