

**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ
В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ
МДОУ «Детский сад» с.Горьковское
(п. 35 ФОП ДО)**

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

Режимные мероприятия	Младшая подгруппа	Старшая подгруппа	Группа кратковременного пребывания
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность	08.00-08.30	08.00-08.30	14.00- 14.45
Утренняя гимнастика (двигательная активность)	08.30-08.40	08.30-08.40	14.45-14-55
Подготовка к завтраку (личная гигиена), завтрак	08.40-09.00	08.40-09.00	-
Самостоятельная деятельность, Подготовка к ОД, ОД	09.00-10.05	09.00-10.30	-
2 завтрак	10.05-10.15	10.30-10.35	-
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход.	10.15-10.40	10.35-10.40	-
Прогулка (игры, наблюдение, труд), самостоятельная деятельность, двигательная активность	10.40-12.10	10.40-12.10	-
	11.00-11.30	11.00-11.30	
Возвращение с прогулки	11.50-12.10	12.00-12.10	-
Подготовка к обеду, обед.	12.10-12.40	12.0-12.40	-
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40-15.20	12.40-15.10	-
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.20-15.30	15.10-15.30	-
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.45	15.30-15.45	-
самостоятельная деятельность	15.45-16.10		15.00-16.35
ООД	-	15.45-16.10 (вторник, среда, четверг, пятница)	
Подготовка к прогулке, прогулка. Двигательная активность. Уход детей домой	16.10-17.00	16.10-17.00	16.05-17.00
	16.30-16.50	16.30-17.00	16.30-17.00
Прогулка	3ч	2ч.35мин	1ч.35мин
Сон	3ч.	2ч.30 мин	-
Двигательная активность	1ч	1ч.10	1ч.10

Режим дня (теплый период года)

Режимные моменты	Младшая подгруппа	Старшая подгруппа	Группа кратковременного пребывания
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность.	8.00-8.30	8.00-8.30	-
Утренняя гимнастика (двигательная активность)	8.30-8.40	8.30-8.40	-
Завтрак(личная гигиена)	8.40-8.50	8.40-8.50	-
Самостоятельная деятельность(игры)	8.50-9.00	8.50-9.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, оздоровительные процедуры, наблюдения, труд), самостоятельна деятельность.	09.00-11.45	09.00-12.00	-
Двигательная активность	10.00-10.30	10.30-11.00	-
Второй завтрак (личная гигиена)	10.30- 10.35	10.30- 10.35	-
Самостоятельная деятельность(игры)	11.45-12.20	12.00-12.40	-
Обед (личная гигиена)	12.20-12.40	12.40-12.55	-
Дневной сон	12.40-15.30	12.55-15.30	-
Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры.	15.30-15.45	15.30-15.45	-
Полдник.	15.45-16.00	15.45-16.00	-
Самостоятельная деятельность (игры)	16.00-16.10	16.00-16.10	-
Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность.	16.10-17.00	16.10-17.00	-
Двигательная активность	16.30-16.50	16.30-16.50	-
Уход детей домой.			
Прогулка	3ч.35мин	3ч.50мин	-
Сон	2ч.40мин	2ч.35мин	-
Двигательная активность	1ч	1ч	-

Режим работы МДОУ определяется Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад» с.Горьковское и обеспечивает ежедневное пребывание воспитанников в течение 9 часов при пятидневной рабочей неделе.

Режим дня предусматривает 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 устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, 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 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 предусмотрено 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

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 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 ребенка (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.

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

Режим дня в разновозрастных группах разрабатывается на основе СанПин 3.1.2.4 3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID - 19»»

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 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

Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	3 часа 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

Распорядок жизнедеятельности обучающихся МДОУ регламентируется Правилами внутреннего распорядка обучающихся в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад» с.Горьковское Новоорского района Оренбургской области (МДОУ «Детский сад» с.Горьковское). Распорядок дня для обучающихся всех возрастных групп ежегодно разрабатывается и утверждается приказом заведующего МДОУ на теплый и холодный период.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в МДОУ, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника (в МДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы МДОУ, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня.

Режим МДОУ направлен на использование максимально возможного времени для игр и свободной деятельности воспитанников. Время приема пищи, дневной сон, время прогулки являются стереотипно повторяющимися режимными моментами. Все остальные компоненты режима носят динамичный характер. Допускаются некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности воспитанников в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная ежедневная длительность пребывания воспитанников на воздухе, полноценный сон, рациональное чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание, активный отдых.

В режиме дня неизменным, фиксированным остается общая длительность сна, пребывания детей на свежем воздухе, общая продолжительность организованной образовательной деятельности. Образовательная деятельность в разновозрастной группе может проводиться по подгруппам (с учетом возраста детей) или с использованием гибкого «времени» в двух вариантах: когда дети младшего возраста включаются в занятия позже старших детей и занятие заканчивается одновременно или наоборот - начинают заниматься одновременно, а заканчивают раньше старших детей.

Режим занятий, обучающихся регламентируется Положением о режиме занятий, обучающихся в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад» с.Горьковское Новоорского района Оренбургской области (МДОУ «Детский сад» с.Горьковское).

Порядок организации прогулок с обучающимися МДОУ регламентирует Положение об организации прогулок с обучающимися Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад» с.Горьковское Новоорского района Оренбургской области (МДОУ «Детский сад» с.Горьковское).