

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Яблочко» (МБДОУ № 5 «Яблочко»)

Принято:
делом о заседании
МБДОУ № 5 «Яблочко»
протокол № 3 от 25.08.2023.

Утверждено:
заведующим
МБДОУ № 5 «Яблочко»
Мельникова Т.Н.
Протокол № 3 от 25.08.2023.



РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ.

г. Порт-Катон
2023г.

Режим и распорядок дня в дошкольных группах. Организация образовательного процесса.

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 устанавливаются с учетом санитарно-эпидемиологических требований, 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 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.

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 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 т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в МБДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 МБДОУ может корректировать режим дня в зависимости от 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 режима дня и организации образовательного процесса

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 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 8 лет	15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 8 лет	30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 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 дня⁸		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–8 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–8 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	До 8 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 8 лет	10 минут

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в МБДОУ

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО		
	8–10 часов	11–12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед	обед
15.30	полдник	полдник	полдник
18.30	-	ужин	ужин
21.00	-	-	Второй ужин

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8–10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11–12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

МБДОУ может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

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%.

В программе МБДОУ приводятся режимы дня для 12-часового времени пребывания детей в образовательной организации, составленные с учетом 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) для младшей разновозрастной группы (от 2 лет до 3 лет) и старшей разновозрастной группы (от 4 лет до 7 лет).

Режим дня в младшей разновозрастной группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Приход детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30

Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей; Занятия в игровой форме по подгруппам	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.30-18.00
Ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30-19.00

<i>Тёплый период года</i>	
Приход детей, осмотр, самостоятельная деятельность (на улице)	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (на улице)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры, наблюдения	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.10-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	19.00-19.00

Режим дня в старшей разновозрастной группе детей от 4-х до 7-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Приход детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Занятия в игровой форме по подгруппам	10.10-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей; Занятия в игровой форме по подгруппам	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.10
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.10-18.30

Ужин	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.50-19.00

<i>Тёплый период года</i>	
Приход детей, осмотр, самостоятельная деятельность (на улице)	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (на улице)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры, наблюдения	10.45-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.20-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-18.10
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.10-18.30
Ужин	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.50-19.00

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 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 электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом 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.

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

Возрастные образовательные нагрузки

Требования к организации воспитательно-образовательного процесса	вторая группа раннего возраста (3-й год жизни)	младшая группа (4-й год жизни)	средняя группа (5-й год жизни)	старшая группа (6-й год жизни)	подготовит. к школе группа (7-й год жизни)
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (одного занятия)	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	20 минут	30 минут	40 минут	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна	90 минут, в том числе после дневного сна
Образовательная деятельность во второй половине дня после дневного сна	-	-	-	25 минут	30 минут
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (в неделю)	100 мин.	150 мин.	200 мин.	325 мин.	450 мин.
В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность статического характера, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности для детей всех возрастов не менее 10 минут.					

