

## Примерный режим и распорядок дня

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

### ***Распорядок и /или режим дня в МБДОУ № 7 «Улыбка».***

*Деятельность МБДОУ в режиме развития - целенаправленный, закономерный, непрерывный и необратимый процесс перехода учреждения в качественно новое состояние, характеризующийся разноразностной организацией, культурно-творческой направленностью и использованием постоянно расширяющегося потенциала развития.*

*Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе требований к организации режима дня и учебных занятий СанПиН 2.4.3648-20, Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей и предусматривает личностно – ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.*

*МБДОУ № 7 работает круглогодично (12 месяцев). Программа реализуется в течении всего времени пребывания детей в ДОУ (ФГОС ДО п. 2.5.)*

*В ДОО существуют два периода года:*

*- первый период: с 01 сентября по 31 мая - для него характерно преобладание организованной образовательной деятельности, связанной с открытием детьми «нового знания» и овладением новыми видами и способами деятельности;*

*- второй период: с 01 июня по 31 августа – для этого периода характерно преобладание культурно – досуговой деятельности, мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, деятельности по выбору детей.*

*В МБДОУ детский сад № 7 разработаны режимы:*

- На I период – с 1.09 по 31.05.;
- На II период – с 1.06 по 31.08;
- Режим группы кратковременного пребывания.

Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 3-4 часов, утренний прием детей осуществляется на воздухе круглогодично, в зависимости от погодных условий. Прогулка организуется 3 раза в день – утром во время приема детей, перед обедом и во вторую половину дня после ужина. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, личная гигиена и др.) занимает в режиме не менее 3-4 часов, продолжительность дневного сна составляет 2-2,5 часа. Режим дня имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении.

В середине времени, отведённого на образовательную деятельность в форме игровых ситуаций, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Для обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач при организации образовательного процесса вся работа строится на комплексно-тематическом принципе. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы даёт большие возможности для развития детей.

Весь процесс выстроен на основе выбора и сочетания программ и педагогических технологий, представляющих федеральный и региональный компонент образования.

Контроль за соблюдением режима в МБДОУ детский сад № 7 осуществляет административно-управленческий аппарат.

### **Примерная модель дня в группе детей от 2 до 3 лет**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	<b>7.00 - 8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 - 9.00</b>
Игры, подготовка к занятиям	<b>9.00 - 9.30</b>
Занятия в игровой форме по подгруппам	<b>9.30 - 9.40</b>
	<b>9.50 - 10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.00 - 11.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.30 - 11.50</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	<b>11.50 - 12.10</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.10 - 12.40</b>
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем,	<b>12.40 - 15.30</b>

<i>оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	
<i>Подготовка к Ужину (полднику), ужин</i>	<b>15.30 - 16.00</b>
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>	<b>16.00 - 16.30</b>
<i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>	<b>16.00 - 16.10 16.20 - 16.30</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей</i>	<b>16.30 - 18.30</b>
<i>Уход детей домой</i>	<b>до 19.00</b>
<b>Теплый период года</b>	
<i>Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика</i>	<b>7.00 - 8.30</b>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<b>8.30 - 9.00</b>
<i>Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку</i>	<b>9.00 - 9.30</b>
<i>Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам</i>	<b>9.30 - 10.10 10.30-12.00</b>
<i>Второй завтрак</i>	<b>10.10 - 10.30</b>
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</i>	<b>12.00</b>
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	<b>12.00 - 12.30</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	<b>12.30 - 15.30</b>
<i>Ужин</i>	<b>15.30 - 16.00</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам</i>	<b>16.00 - 18.30</b>
<i>Уход детей домой</i>	<b>До 19.00</b>

-----  
*\*Нет «жесткого» регламента начала и окончания организованной образовательной деятельности, в том случае, если ООД проходит в группе. При проведении ООД в других помещениях (музыкальный, спортивный зал) возможно более точное определение времени.*

### **Примерный режим дня в дошкольных группах**

<b>Содержание</b>	<b>3 - 4 года</b>	<b>4 - 5 лет</b>	<b>5 - 6 лет</b>	<b>6 - 7 лет</b>
<b>Холодный период года</b>				
<i>Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг.</i>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>
<i>Завтрак</i>	<b>8.30 – 8.50</b>	<b>8.30 – 8.50</b>	<b>8.30 – 8.50</b>	<b>8.30 – 8.50</b>

<i>Игры, подготовка к занятиям</i>	<b>8.50 - 9.00</b>	<b>8.50 - 9.00</b>	<b>8.50 - 9.00</b>	-
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>	<b>9.00 - 9.40</b>	<b>9.00 - 9.50</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>9.00 - 10.10</b>
<i>Второй завтрак</i>	<b>9.50 - 10.10</b>	<b>9.50-10.10</b>	<b>10.00 - 10.15</b>	<b>10.10 - 10.25</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки</i>	<b>10.10 - 12.00</b>	<b>10.10 - 12.00</b>	<b>10.15 - 12.10</b>	<b>10.25 - 12.20</b>
<i>Обед</i>	<b>12.00 - 12.30</b>	<b>12.00 - 12.30</b>	<b>12.10 - 12.35</b>	<b>12.20 - 12.40</b>
<i>Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры</i>	<b>12.30 - 15.00</b>	<b>12.30 - 15.00</b>	<b>12.35 - 15.00</b>	<b>12.40 - 15.00</b>
<i>Ужин (Полдник), Занятия (при необходимости)</i>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>	<b>15.00 - 16.00</b>
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки</i>	<b>16.00 - 18.30</b>	<b>16.00 - 18.30</b>	<b>16.00 - 18.30</b>	<b>16.00 - 18.30</b>
<i>Уход домой</i>	<b>до 19.00</b>	<b>до 19.00</b>	<b>до 19.00</b>	<b>до 19.00</b>
<b>Теплый период года</b>				
<i>Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг.</i>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>	<b>7.00 - 8.30</b>
<i>Завтрак</i>	<b>8.30 - 8.50</b>	<b>8.30 - 8.50</b>	<b>8.30 - 8.50</b>	<b>8.30 - 8.50</b>
<i>Прогулка, игры, самостоятельная деятельность</i>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>9.00- 10.10</b>	<b>9.00-10.10</b>
<i>Второй завтрак</i>	<b>10.00- 10.20</b>	<b>10.00 - 10.20</b>	<b>10.10 - 10.30</b>	<b>10.10 - 10.30</b> -
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки</i>	<b>10.20 - 12.00</b>	<b>10.20 - 12.00</b>	<b>10.30 - 12.10</b>	<b>10.30 - 12.20</b> -
<i>Обед</i>	<b>12.00 - 12.30</b>	<b>12.00 - 12.30</b>	<b>12.15 - 12.35</b>	<b>12.20 - 12.40</b> -
<i>Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры</i>	<b>12.30 - 15.30</b>	<b>12.30 - 15.30</b>	<b>12.35 - 15.30</b>	<b>12.40 - 15.30</b> -
<i>Ужин (Полдник)</i>	<b>15.30 - 16.00</b>	<b>15.30 - 16.00</b>	<b>15.30 - 16.00</b>	<b>15.30 - 16.00</b> -
<i>Игры, самостоятельная</i>	<b>16.00- 18.30</b>			

деятельность детей Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей		16.00– 18.30	16.00– 18.30	16.00– 18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

*\*Нет «жесткого» регламента начала и окончания организованной образовательной деятельности, в том случае, если ООД проходит в группе. При проведении ООД в других помещениях (музыкальный, спортивный зал) возможно более точное определение времени.*

### **Режим дня группы кратковременного пребывания<sup>1</sup>**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
1	Прием, свободное общение	8.50-9.00
2	Игры, кружки, организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.10
4	Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.10

### **Примерная модель адаптационного режима пребывания ребёнка в ДОУ**

<b>Временной период</b>	<b>Адаптационные мероприятия</b>	
<b>1-5 день</b>	Пребывание в группе вместе с родителями в течении 1-3 часов	
	7.00-8.00 Прием на участке, осмотр.	
	8.00-8.25 Утренняя гимнастика, игры	
	8.25-8.55 Подготовка к завтраку, завтрак	
	8.55-9.00 Подготовка к занятиям	
	9.00-9.50 Организованная образовательная деятельность	
	9.50-10.00 Игры, самостоятельная деятельность детей	
	<b>6-10 день</b>	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (без питания)
		7.00-8.00 Прием на участке, осмотр.
		8.00-8.25 Утренняя гимнастика, игры
8.25-8.55 Подготовка к завтраку, завтрак		
8.55-9.00 Подготовка к занятиям		
9.00-9.50 Организованная образовательная деятельность		
9.50-10.00 Игры, самостоятельная деятельность детей		
10.00-10.15 Второй завтрак		
10.15-10.30 Подготовка к прогулке		
10.30-11.50 Прогулка (игры, наблюдения, труд)		
11.50-12.00 Возвращение с прогулки, игры		
<b>11-15 день</b>	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием	

<sup>1</sup> Дети соблюдают режим дня той возрастной группы, которую посещают. Отдельной ГКП в ДОУ не предусмотрено.

<b>15-20 день</b>	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
	8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
	8.55-9.00	Подготовка к занятиям
	9.00-9.50	Организованная образовательная деятельность
	9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
	10.00-10.15	Второй завтрак
	10.15-10.30	Подготовка к прогулке
	10.30-11.50	Прогулка (игры, наблюдения, труд)
	11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
	12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
	<i>Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна)</i>	
	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак	
8.55-9.00	Подготовка к занятиям	
9.00-9.50	Организованная образовательная деятельность	
9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей	
10.00-10.15	Второй завтрак	
10.15-10.30	Подготовка к прогулке	
10.30-11.50	Прогулка (игры, наблюдения, труд)	
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры	
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед	
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон	
15.00-15.25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	
<b>20-25 день</b>	<i>Пребывание в группе полный день</i>	

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные	а) в помещении	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке 20-25	Ежедневно, на каждой прогулке 25-30	Ежедневно, на каждой прогулке 30-35
	в) физкультминутки (в	3-5 раз ежедневно	3-5 раз	1-3 раз

	<i>середине статистического занятия)</i>	<i>в зависимости от вида и содержания занятия</i>	<i>ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия</i>	<i>ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия</i>
	<i>г) закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>	<i>Ежедневно (20-25)</i>	<i>Ежедневно (25-30)</i>	<i>Ежедневно (30-35)</i>
<i>Активный отдых</i>	<i>а) физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц 20</i>	<i>1 раз в месяц 30-45</i>	<i>1 раз в месяц 40</i>
	<i>б) физкультурный праздник</i>	<i>2 раза в год до 45 мин</i>	<i>2 раза в год до 60 мин.</i>	<i>2 раза в год до 60 мин.</i>
	<i>в) день здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>	<i>1 раз в квартал</i>	<i>1 раз в квартал</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>а) самостоятельное использование физ-ного и спортивно-игрового оборудования</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>
	<i>б) самостоятельная физическая активность в помещении</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>
	<i>в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>

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. Хозяиствующим 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 по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия ФК должны проводиться в зале.