

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение « Гаевский детский сад»

623840, Российская Федерация, Свердловская область, Ирбитский район, д. Гаёва, ул. Школьная, 17
тел.(34355) 3-14-36, эл. адрес: gaewski_dsad@mail.ru, сайт: gaevsad.uoirbitmo.ru

ПРИНЯТО:

Советом учреждения
МДОУ «Гаевский детский сад»
Протокол №2
от «02» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



И. П. Ваганова
Приказ №59 Д
от «02» июня 2023 г.

Ваганова
Людмила
Петровна

Подписано цифровой
подписью: Ваганова
Людмила Петровна
Дата: 2023.06.02
15:30:01 +05'00'

Режим дня и распорядок дня на 2023-24 уч. год

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 установлен с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации Программы, 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 педагоги начинают 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 гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима в ДОО предусматривается 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 корректирует режим дня, в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года и соблюдая требования к организации образовательного процесса, режиму питания.

Требования к организации 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	все возрасты	2-х минут

менее		
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

Количество приемов пищи и режима обучения

Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

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).

Режим дня в группе детей от 1 год 6 месяцев - 2 лет

Содержание	Время
Холодный период	
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Утренний круг. Подготовка к занятию	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.40
Игры	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Игры	15.40 – 15.50
Вечерний круг	15.50 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 17.00
Уход домой	17.00-17.30
Теплый период	
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.20

Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.50 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.40 – 17.00
Уход домой	17.00-17.30

Режим дня в группе детей от 2 лет – 3 лет

Содержание	Время
Холодный период	
Прием детей, игровая деятельность	8.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Утренний круг. Подготовка к занятию	8.50 – 9.00
Занятия	9.00 – 9.40
Игры	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.35
Игры	15.35 – 15.50
Вечерний круг	15.50 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 17.00
Уход домой	17.00
Теплый период	
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.50 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.35
Подготовка к прогулке, прогулка	15.35 – 17.00
Уход домой	17.00-17.30

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	с 3 до 4 лет	с 4 до 5 лет	с 5 до 6 лет	с 6 до 7 (8) лет
Холодный период				
Прием детей, игровая деятельность /Утренняя	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.40

гимнастика				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.40 – 9.00
Утренний круг. Подготовка к занятию	8.50-9.15	8.50-9.00	8.50-9.00	9.00 – 9.10
Занятия, (*занятия со специалистами)	9.15 – 10.15	9.00-9.55	9.00-10.25	9.10 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 11.30	9.55 – 12.00	10.25 – 12.25	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.30	12.00 – 12.30	12.25 – 12.40	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник Игры	15.15 – 15.50	15.15 – 15.50	15.15 – 15.50	15.15 – 15.50
Вечерний круг	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00
Занятия, самостоятельные игры	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00 – 16.25	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка Уход домой	16.30 – 17.30	16.30 – 17.30	16.25 – 17.30	16.30 – 17.30
Теплый период				
Прием детей, игровая деятельность / Утренняя гимнастика	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30	7.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.40 – 9.00
Утренний круг	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	9.00 – 9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.30	9.10 – 12.00	9.10 – 12.10	9.10 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30- 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.30	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.50 – 15.00
Постепенный подъем детей, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка Уход домой	15.30 – 17.30	15.30 – 17.30	15.30 – 17.30	15.30 – 17.30

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДОО соблюдаются 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. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- 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 проводятся в зале.