

## Режим дня

Детский сад функционирует в режиме полного дня (12-часового пребывания) по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота и воскресенье) с 7.00 до 19.00 часов.

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.

### Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности					
Занятия	Периодичность				
	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Познавательное развитие	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	4 раза в неделю
Развитие речи	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Рисование	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Лепка	1 раз в неделю	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Аппликация	—	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Музыка	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
<b>ИТОГО</b>	<b>10 занятий в неделю</b>	<b>10 занятий в неделю</b>	<b>10 занятий в неделю</b>	<b>13 занятий в неделю</b>	<b>15 занятий в неделю</b>

<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов</b>	
Утренняя гимнастика	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно
Строительные игры	ежедневно
Дидактические игры	ежедневно
Хозяйственно-бытовой труд	1 раз в неделю
Досуг, развлечение	1 раз в неделю
Сюжетно-ролевые игры	ежедневно
Индивидуальная работа с детьми по теме НОД	ежедневно
Трудовая деятельность	ежедневно
Прогулки	ежедневно, 2 раза в день
Целевая прогулка	1 раз в неделю
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
Игра	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	ежедневно
<b>Взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы</b>	
Экран достижений детей	ежедневно
Проектирование	по календарному плану

### **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

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 6 до 7 лет	30 минут
	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
<b>Показатели организации режима дня</b>		
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

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

### **Режим дня (холодный период) для детей раннего и дошкольного возраста**

<b>Режимные моменты</b>	<b>1,5-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-8 лет</b>
<i>1 половина дня</i>					
Прием детей, осмотр (взаимодействие с родителями, коммуникация); утренняя гимнастика: (физическая культура, здоровье, игра); беседы с детьми: (коммуникация, социализация, познание); наблюдение в природе: (труд, познание); свободные игры (игра); индивидуальные и подгрупповые дидактические игры: (познание,	7.00-8.10	7.00 - 8.20	7.00 - 8.25	7.00 - 8.25	7.00 - 8.30

коммуникация, социализация, игра); чтение художественной литературы.					
Подготовка к 1-му завтраку, завтрак. Самостоятельные гигиенические процедуры, дежурство (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет, здоровье, социализация, коммуникация).	8.10-8.50	8.20 - 8.50	8.25 - 8.50	8.25 - 8.50	8.30 - 8.50
Самостоятельная игровая деятельность. Утренний круг. Игры ролевые, дидактические (игра, познание социализация, коммуникация), беседы, педагогические ситуации, индивидуальная работа с детьми по разным образовательным областям, самостоятельная игровая и художественная деятельность детей (игра, познание, социализация, коммуникация, художественное творчество).	8.50-9.00	8.50 - 9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00- 9.30	9.00 - 9.50	9.00 - 10.10	9.00 - 10.35	9.00 - 10.50
Подготовка ко 2 –му завтраку, завтрак. (самообслуживание, культурно-гигиенические навыки, этикет, здоровье, социализация, коммуникация).	9.30-10.00	9.40 - 9.50	10.10-10.20	10.35-10.45	10.50 – 10.55
Подготовка к прогулке (самообслуживание, социализация, коммуникация), прогулка (игры, наблюдения, труд) : наблюдение в природе (познание, безопасность, труд), труд в природе и в быту, подвижные игры (физкультура, здоровье, познание), ролевые игры (познание, социализация, коммуникация), индивидуальная работа по развитию движений (здоровье, физкультура), дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим (познание, коммуникация, социализация, безопасность), беседы с детьми (познание, коммуникация), рисование на асфальте, на мольбертах (художественная деятельность). Физкультура на улице (физкультура, здоровье, подвижные игры, коммуникация, познание).	10.00-11.30	9.50 - 12.00	10.20 -12.10	10.45 -12.25	10.55 -12.35
Самостоятельная игровая деятельность самообслуживание, социализация, коммуникация, игры	11.30 -11.40	12.10 - 12.20	12.10 - 12.20	12.25-12.35	12.35 - 12.50
Подготовка к обеду (самообслуживание, безопасность,	11.40 – 12.00	12.20 - 12.50	12.20 -12.50	12.35 -12.55	12.50 -13.15

труд, культурно-гигиенические навыки, этикет, познание, художественная литература, социализация, коммуникация) Обед (самообслуживание, безопасность, культурно-гигиенические навыки, этикет, здоровье, социализация, коммуникация).					
Подготовка ко сну, сон (самообслуживание, безопасность, культурно-гигиенические навыки, здоровье – воздушные ванны)	12.00 -15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.55-15.00	13.15 -15.00
<i>2 половина дня</i>					
Подъем (здоровье, физическая культура, труд, самообслуживание, художественная литература, коммуникация, социализация).	15.00-15.15	15.00 -15.10	15.00 -15.20	15.00 -15.25	15.00 -15.20
Подготовка к полднику, полдник (самообслуживание, безопасность, культурно-гигиенические навыки, этикет, здоровье, социализация, коммуникация).	15.15-15.30	15.10 -15.30	15.20-15.35	15.25-15.40	15.20 -15.30
Совместная и самостоятельная деятельность (игра, познание социализация, коммуникация, художественное творчество) Беседы, педагогические ситуации, индивидуальная работа с детьми по разным образовательным областям. Непосредственно образовательная деятельность. Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей (игра, познание социализация, коммуникация, художественное творчество). Вечерний круг.	15.30-16.15	15.30 -16.00	15.35-16.10	15.40 -16.30	15.30 -16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.00	16.00-17.00	16.10 -17.10	16.30 -17.15	16.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин (самообслуживание, безопасность, культурно-гигиенические навыки, этикет, здоровье, социализация, коммуникация).	17.00-17.15	17.00-17.20	17.10 – 17.50	17.15-17.25	17.10 - 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, наблюдение в природе (познание, безопасность, труд), труд в природе и в быту (безопасность, коммуникация, социализация), подвижные игры (физкультура, здоровье, познание), ролевые игры	17.15-19.00	17.20-19.00	17.50 - 19.00	17.25-19.00	17.30 - 19.00

(познание, социализация, коммуникация), индивидуальная работа по развитию движений (здоровье, физкультура), дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим (познание, коммуникация, социализация), беседы с детьми (познание, коммуникация), на мольбертах (художественная деятельность). Уход домой (взаимодействие с семьей, социализация, коммуникация)					
---	--	--	--	--	--

### Режим дня на теплый период времени для детей раннего и дошкольного возраста

Режимные моменты	1,5 – 3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Утро радостных встреч: Встреча детей на участке, встреча с друзьями. Общение воспитателя с детьми, работа с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00 – 8.05	8.00 – 8.06	8.00 – 8.08	8.00 – 8.10	8.00 – 8.12
Беседы, привитие культурно-гигиенических навыков, игровая деятельность, художественно-речевая деятельность. Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00	8.10 – 9.00
День интересных дел: Музыкальное занятие - 2 раза в неделю (по плану музыкального руководителя). Физкультурное занятие на улице - 3 р. в неделю Прогулка (наблюдение, экспериментирование, труд, подвижные, спортивные игры, игры сюжетно-ролевого характера, развлечения, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей).	9.00 – 11.20	9.00 – 12.00	9.00 – 12.10	9.00 – 12.25	9.00 – 12.35
Второй завтрак	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20
Возвращение с прогулки	11.20 – 11.45	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.25 – 12.40	12.35 – 12.45
Мытье ног. Подготовка к обеду. Обед	11.45 – 12.20	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	12.45 – 13.15
Подготовка ко сну. Сон	12.20 – 15.00	12.50 - 15.00	13.00 – 15.00	13.10 – 15.00	13.15 – 15.00
Вечер игр с друзьями.	15.00 – 15.15	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25

Подъем. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Закаливающие процедуры					
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15 - 15.25	15.25 - 15.50	15.25-15.50	15.25 - 15.40	15.25 - 15.40
Прогулка (наблюдение, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера, индивидуальная работа с детьми). Возвращение с прогулки	15.25 - 17.00	15.50 - 17.05	15.50-17.10	15.50 - 17.15	15.50 - 17.20
Подготовка к ужину. Ужин.	17.00 - 17.30	17.05 - 17.35	17.10 - 17.40	17.15 - 17.40	17.20 - 17.45
Прогулка. Беседы с родителями.	17.30 - 19.00	17.35 - 19.00	17.40 - 19.00	17.40 - 19.00	17.45 - 19.00