

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Камышловского муниципального района

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад № 12
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МКДОУ
Порошинский детский сад № 12
№ 59-О от « 30» августа 2024г.
Ю.Ю.Гаврилова



**Режим дня обучающихся (воспитанников)
МКДОУ Порошинского детского сада №12
от 1,5 – 7 (8) лет
на 2024 – 2025 учебный год**

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 устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, 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.

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 Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

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 Гигиенических нормативов 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 ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса

(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

| Показатель | Возраст | Норматив |
|---|--------------------|--|
| <i>Требования к организации образовательного процесса</i> | | |
| Начало занятий не ранее | все возраста | 8.00 |
| Окончание занятий, не позднее | все возраста | 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 мин при организации 1 занятия после дневного сна |
| | от 6 до 7 лет | 90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее | Все возраста | 10 минут |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее | Все возраста | 2-х минут |
| <i>Показатели организации образовательного процесса</i> | | |
| Продолжительность ночного сна не менее | 1–3 года | 12 часов |
| | 4–7 лет | 11 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 1–3 года | 3 часа |
| | 4–7 лет | 2,5 часа |
| Продолжительность прогулок, не менее | для детей до 7 лет | 3 часа в день |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее | Все возраста | 1 часа в день |
| Утренний подъем, не ранее | Все возраста | 7 ч 00 мин |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | До 7 лет | 10 минут |

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей вДОО

| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации | | |
|-------------------|---|----------------|----------------|
| | 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 | До 5 часов | 2 приема пищи (определяются фактическим временем нахождения в организации) |
| организации по уходу и присмотру | 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 |

Организация может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

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%.

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. Хозяйствующим субъектом обеспечивается 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.

В летний период года вся жизнедеятельность детей переносится на улицу при обязательном наличии головных уборов и соблюдения питьевого режима. Утренний прием ребят проходит на улице, с воспитанниками проводится непосредственная образовательная деятельность только художественно – эстетической и физической направленности, которая по возможности также переносится на свежий воздух. В этот период большое внимание отводится самостоятельной деятельности, общеукрепляющим мероприятиям, играм, трудовой деятельности, физическому развитию и закалывающим процедурам с детьми.

В летнее время распорядок дня выстроен так, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую им физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, в общем, чтобы летом они могли хорошо отдохнуть и оздоровиться. В частности, в теплое время года прием детей, утреннюю зарядку, часть занятий, вечерний круг лучше проводить на свежем воздухе.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

При организации образовательного процесса учитываются принципы интеграции образовательных областей (социально – коммуникативное развитие; познавательное; речевое; художественно-эстетическое; физическое) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно – тематический принцип, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а так же в самостоятельной деятельности детей.

Режим дня детей раннего возраста 1,5 – 3 лет в холодный период

| РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ | Группа раннего возраста № 3 (с 1,5 - 2л.) | Группа раннего возраста №1 и №2 (с 2-3 л.) |
|--|--|---|
| ДОМА | | |
| Подъём, утренний туалет | 7.00 - 7.45 | 7.00 – 8.45 |
| В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ | | |
| Приём, осмотр детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, игры, беседы | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.30 | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак, дежурство, гигиенические процедуры | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| <i>Занятия в игровой форме (фронтальные и по подгруппам)</i> | <i>9.10 – 9.40</i> | <i>9.00 (10) – 9.30 (40)</i> |
| Активное бодрствование (игры, предметная деятельность) | <i>9.40 – 9.50</i> | <i>9.40 – 9.55</i> |
| Второй завтрак | 9.50 - 10.05 | 9.55 - 10.10 |
| Прогулка | 10.05 – 11.15 | 10.10 – 11.20 |
| Гигиенические процедуры, чтение художественной литературы | 11.15 - 11.40 | 11.20 – 11.40 |
| Обед, дежурство, гигиенические процедуры | 11.40 – 12.05 | 11.40 – 12.05 |
| Дневной сон | 12.05 – 15.05 | 12.05 – 15.05 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.05 – 15.15 | 15.05 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.35 | 15.15 – 15.35 |
| Самостоятельная/ игровая деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам, досуги | 15.35 – 16.00 | 15.35 – 16.00 |
| Прогулка | 16.00 – 17.20 | 16.05 – 17.25 |
| Гигиенические процедуры | 17.20 – 17.30 | 17.25 – 17.35 |
| Ужин | 17.30 – 17.50 | 17.35 – 17.55 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 17.50 – 19.00 | 17.55 – 19.00 |
| Прогулка, уход домой | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| ДОМА | | |
| Прогулка | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 20.30 |
| Ночной сон <i>(длительность по СанПин 1.2.3685)</i> | 12 часов | 12 часов |

Режим дня детей дошкольного возраста 3 – 7 лет в холодный период

| РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ | младшая группа (с 3-4 л.) | средняя группа (с 4-5 л.) | старшая группа (с 5-6 л.) | подготовительная группа (с 6-7 л) |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ДОМА | | | | |
| Подъём, утренний туалет | 7.00 – 7.45 | 7.00 – 7.30 | 7.00 – 7.30 | 7.00 – 7.30 |
| В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ | | | | |
| Приём, осмотр детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, игры, беседы | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.09 | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.10 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.30 | 8.05 – 8.15 | 8.20 – 8.30 | 8.35 – 8.45 |
| Игры, артикуляционная гимнастика | 8.10 – 8.20 | 8.15 – 8.30 | 8.10 – 8.20 | 8.10 – 8.20 |
| Завтрак, дежурство | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.45 – 9.00 |
| Самостоятельная деятельность, утренний круг | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.20 – 8.33 |
| <i>Занятия</i> | <i>9.00 – 9.40</i> | <i>9.00 – 9.50</i> | <i>9.00 – 10.00</i> | <i>9.00 – 10.15</i> |
| Второй завтрак | 9.45 - 10.00 | 9.55 - 10.10 | 10.05 - 10.15 | 10.15 - 10.20 |
| Прогулка | 10.10 – 11.30 | 10.20 – 11.45 | 10.25 – 11.50 | 10.55 – 12.00 |
| Гигиенические процедуры, чтение художественной литературы | 11.30 – 11.50 | 11.45 - 12.05 | 11.50 - 12.08 | 12.00 – 12.10 |
| Обед, дежурство | 11.50 – 12.15 | 12.05 – 12.30 | 12.08 – 12.30 | 12.10 – 12.30 |
| Дневной сон | 12.15 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.35 |
| Самостоятельная/ игровая деятельность, досуги, НОД (<i>старшие дошкольники</i>), подгрупповая работа в группах <i>комбинированной направленности</i> | 15.40 – 16.05 | 15.40 – 16.10 | 15.40 – 16.15 | 15.35 – 16.20 |
| Прогулка | 16.05 – 17.25 | 16.10 – 17.30 | 16.15 – 17.35 | 16.20 – 17.40 |
| Вечерний круг, игры | 17.25 – 17.40 | 17.30 – 17.45 | 17.35 – 17.50 | 17.40 – 17.55 |
| Ужин | 17.35 – 17.50 | 17.40 – 17.55 | 17.45 – 18.00 | 17.50 – 18.05 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 18.00 – 19.00 | 18.05 – 19.00 | 18.05 – 19.00 | 18.10 – 19.00 |
| Прогулка, уход домой | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| ДОМА | | | | |
| Прогулка | | | 19.30 – 19.50 | 19.30 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 20.30 | 19.50 – 20.40 | 20.00 – 20.50 |
| Ночной сон (<i>длительность по СанПин 1.2.3685</i>) | 12 часов | 11 часов | 11 часов | 11 часов |

Режим дня детей 2 – 7 лет в теплый период

| Режимные моменты | Группа раннего возраста (с 1,5-3л.) | младшая группа (с 3-4 л.) | средняя группа (с 4-5 л.) | старшая группа (с 5-6 л.) | подготовительна я гр.(с 6-7 л.) |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ДОМА | | | | | |
| Подъём, утренний туалет | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 | 7.00 – 7.30 | 7.00 – 7.30 | 7.00 – 7.30 |
| В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ | | | | | |
| Приём детей на участке, осмотр, труд, игры, <i>утренняя гимнастика на свежем воздухе, бег</i> | 7.30 – 8.10 <i>(в группе)</i> | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.10 | 7.30 – 8.15 | 7.30 – 8.20 |
| Возвращение в группу | - | 8.10 – 8.17 | 8.10 – 8.20 | 8.15 – 8.25 | 8.20 – 8.30 |
| Гигиенические процедуры, дежурство | 8.10 – 8.20 | 8.17 – 8.25 | 8.20 – 8.30 | 8.25 - 8.35 | 8.30 - 8.40 |
| Завтрак <i>Оздоровительная работа: полоскание рта.</i> | 8.20 – 8.50 | 8.25 – 8.50 | 8.30 – 8.55 | 8.35 – 8.55 | 8.40 – 9.00 |
| Утренний круг, игры, НОД художественно-эстетической и физической направленности, самостоятельная деятельность детей | 8.50 – 9.20 | 8.50 – 9.25 | 8.55 – 9.30 | 8.55 – 9.35 | 9.00 – 9.45 |
| Прогулка: игры, наблюдения, индивидуальная работа, развлечения, труд. <i>Оздоровительная работа: минитуризм, хождение босиком, воздушные и солнечные ванны.</i> | 9.20 – 10.55 | 9.25 – 11.00 | 9.30 – 11.10 | 9.35 – 11.20 | 9.45 – 11.30 |
| Водные процедуры, обливание ног | 10.55 – 11.15 | 11.00 – 11.20 | 11.10 – 11.30 | 11.20 – 11.40 | 11.30 – 11.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, чтение. | 11.15 – 11.25 | 11.20 – 11.35 | 11.30 - 11.45 | 11.40 - 12.00 | 11.50 – 12.10 |
| Обед , дежурство, <i>полоскание рта, умывание</i> | 11.40 – 12.05 | 11.50 – 12.15 | 12.05 – 12.30 | 12.08 – 12.30 | 12.10 – 12.30 |
| Дневной сон | 12.05 – 15.05 | 12.15 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъём, <i>гимнастика, влажное обтирание шеи, рук, лица</i> | 15.05 – 15.15 | 15.00 – 15.18 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 |
| Полдник | 15.15 – 15.35 | 15.18 – 15.40 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 |
| Самостоятельная / игровая деятельность по интересам, досуги | 15.35 – 16.00 | 15.40 – 16.10 | 15.40 – 16.15 | 15.40 – 16.20 | 15.40 – 16.25 |
| Прогулка | 16.00 – 17.05 | 16.10 – 17.10 | 16.15 – 17.15 | 16.20 – 17.20 | 16.25 – 17.25 |
| игры\беседы, педагогические ситуации, вечерний круг. | 17.05 – 17.20 | 17.10 – 17.25 | 17.15 – 17.30 | 17.20 – 17.35 | 17.25 – 17.40 |
| Ужин | 17.20 – 17.55 | 17.25 – 18.00 | 17.30 – 18.05 | 17.35 – 18.05 | 17.40 – 18.10 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.55 – 19.30 | 18.00 – 19.30 | 18.05 – 19.30 | 18.05 – 19.30 | 18.10 – 19.30 |
| ДОМА | | | | | |
| Прогулка | 18.30-19.30 | 18.30 – 19.30 | 18.40 – 19.40 | 18.50 – 19.50 | 19.00 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 20.30 | 19.40 – 20.30 | 19.50 – 20.40 | 20.00 – 20.50 |
| Ночной сон (<i>длительность</i>) | 12 часов | 12 часов | 11 часов | 11 часов | 11 часов |