

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад №124»
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ «Детский сад №124»
Е.Г.Савина
Приказ №1/5-од от «01» сентября 2023 г.



**Образовательная программа
дошкольного образования
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №124 комбинированного вида»**

Режим и распорядок дня

Саранск 2023 г.

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.

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

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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 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 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 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

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
	12 часов
8.30-9.00	завтрак
10.00-10.30	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.30	полдник
17.00	ужин

Приложение № 12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	11–12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

Режим дня составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. 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).

Холодный период

Первая младшая группа №1	Вторая младшая группа №7,8	Средняя группа №4	Старшая группа №5	Группа компенсирующей направленности №6 ОНР первый год обучения	Подготовительная к школе группа №2.3
Дома					
Подъем, утренний туалет					
6.30 – 7.30					
В ДОО					
Прием, осмотр детей в группе; утренняя гимнастика.					
7.00 - 8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.30-8.25	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак					
8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к занятию					
8.40 - 9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятие					
9.00 - 9.10	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.35	9.00-11.00
				Инд. работа с уч.-логопедом 10.00-12.00	
II завтрак 10.00					
Подготовка к прогулке. Прогулка.					
9.10 – 11.00	9.40-11.10	9.50-11.30	10.35-12.05	10.35-12.05	11.00-12.15
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры					
11.00-11.20	11.10-11.30	11.30-11.55	12.05-12.20	12.05-12.20	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед					
12.00-12.30	12.05-12.35	12.10-12.40	12.20-12.50	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Сон					
12.30-15.00	12.35-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна.					
15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник					
15.20-15.35	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Занятие 15.50 – 16.00			Занятие 15.50 – 16.15	Занятие 15.50 – 16.15 Инд. работа по заданию уч-логопеда 16.15-16.30	
Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Дополнительное образование					
16.00 – 16.20	15.30-16.20	15.30-16.25	15.30-16.25	15.30-16.25	15.30-16.30
Подготовка к ужину, ужин					
16.20 – 17.00	16.20-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей					
17.00-18.00	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30		
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой .					
18.00-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	16.50-17.30	17.00-19.00
Дома					
Спокойные игры, гигиенические процедуры					
19.00 – 20.20					
Подготовка ко сну, ночной сон 20.20 – 6.30(7.30)					

Теплый период.

Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Дома				
Подъем, утренний туалет				
6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30	6.30 – 7.30
Прием, осмотр детей на улице; утренняя гимнастика, беседы с детьми наблюдения; свободные игры ; индивидуальные и подгрупповые дидактические игры; чтение художественной литературы; самостоятельная деятельность в уголке художественного творчества.				
7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак				
8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей				
Подготовка к прогулке				
9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.30
Прогулка: занятия				
Наблюдение в природе, труд в природе и в быту, подвижные игры, ролевые игры , индивидуальная работа по развитию движений дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим				
9.10 -11.00	9.15-11.15	9.20-11.20	9.20-12.15	9.30-12.30
Непосредственно образовательная деятельность.				
9.00-9.10	9.15-9.30	9.30-9.50	9.50-10.15	10.15-11.00
II Завтрак				
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры				
11.30-12.00	11.45-12.05	11.50-12.10	12.05-12.20	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед				
12.00-12.30	12.05-12.35	12.10-12.40	12.20-12.55	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Сон				
12.30-15.15	12.35-15.15	12.40-15.15	12.55-15.15	13.00-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия				
15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник				
15.30-15.45	15.25-15.50	15.25-15.45	15.25-15.45	15.30-15.45
Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей				
15.45-16.15	15.50-16.15	15.45-16.20	15.45-16.25	15.45-16.30
Подготовка к ужину, ужин				
16.15 – 17.00	16.15-17.00	16.20-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00
Самостоятельная игровая и художественная деятельность детей. Подготовка к прогулке				
Прогулка: наблюдение в природе, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим , беседы с детьми				
Уход детей домой .				
17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Дома				
Прогулка с родителями				
19.00 – 19.50	19.00 – 19.50	19.00 – 19.50	19.00 – 19.50	19.00 – 19.50
Спокойные игры, гигиенические процедуры				
19.50 – 20.20	19.50 – 20.20	19.50 – 20.20	19.50 – 20.20	19.50 – 20.20
Подготовка ко сну, ночной сон 20.20 – 6.30(7.30)				

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 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 (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.