

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ № 1
_____ Е.И. Большакова
" _____ " _____ 2023 г.

Распорядок дня и Режимы в группах дошкольного возраста в МКДОУ № 1

Распорядок дня составляется с учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20, 1.2.3685-21, ФГОС, ФОП, условий реализации программы, потребностей участников образовательных отношений ДОО и регулирует установление режимов в разных возрастных группах ДОО.

Распорядок дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна, бодрствования, питания и двигательной активности в соответствии с физиологическими обоснованиями, призван обеспечить хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Основными компонентами распорядка дня в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность - непосредственная и совместная, игровая деятельность, общение и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена, создание условий для индивидуальной образовательной деятельности. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая характерные черты и особенности.

Дети, живущие по распорядку и соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху.

Установленный распорядок и приучение детей к выполнению режима дня необходимо для формирования привычки к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. В условиях ДОО это реализуется постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня в ДОО предусматривает неизменность времени приема пищи, длительность интервалов между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности дневного сна, проведение ежедневной прогулки. В режиме дня отражены продолжительность суммарной образовательной нагрузки.

Режим дня строится с учётом 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 сокращается. При осуществлении режимных моментов воспитатели учитывают также контингент детей, их индивидуальные особенности (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

При организации режима дня в МКДОУ № 1 учитывается вид реализуемых образовательных программ, предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечение сочетания умственной и физической нагрузки. Образовательная деятельность выстраивается по принципу - от умственной к творческой деятельности, от активной к спокойной, от регламентированности к произвольности.

Распорядок дня и требования к организации образовательного процесса, режиму питания:

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

Показатель	Возраст	Норматив
Окончание занятий при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков/студий/спортивных секций, не позднее	До 7 лет	19.00
Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий, не менее	Все возрасты	20 мин
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 разминки/гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Моторная плотность занятия по физической культуре, не менее	все возрасты	70%
Показатели организации режима дня		
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 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 в МКДОУ № 1:

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольное образовательное учреждение	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин

Возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30% (см. пп. 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПин 2.3/2.4.3590-20).

В ОП МКДОУ № 1 приводятся утвержденные Режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В режимах учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года.

Возраст	Кормление	Бодрствование	Дневной сон
---------	-----------	---------------	-------------

	количество	интервал час.	длительность час.	количество периодов	длительность час.
1-3 мес.	7	3	1-1,5	4	1,5-2
3-6 мес.	6	3,5	1,5-2	3-4	1,5-2
6-9 мес.	5	4	2-2,5	3	1,5-2
9-12 мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

Требования к продолжительности использования ТСО и ЭСО (электронных средств обучения) определяются СанПиН 1.2.3685-21 и подразумевают:

Размер экрана электронных средств обучения:

ЭСО	Диагональ экрана, дюйм/см, не менее:
Интерактивная доска/панель	65 / 165,1
Монитор персонального компьютера, ноутбука	15,6 / 39,6
Ноутбук	14,0 / 35,6
Планшет	10,5 / 26,6

Для определения продолжительности использования интерактивной доски (панели) на уроке рассчитывается суммарное время её использования на занятии.

Для вычисления продолжительности использования ЭСО индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии.

При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них.

Для детей 6-7 лет использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

Продолжительность использования ЭСО:

ЭСО	Возраст, лет	На занятии мин, не более	Суммарно в день в ДОУ, не более
Интерактивная доска	5 - 7	7	20
Интерактивная панель	5 - 7	5	10
Персональный компьютер	6 - 7	15	20
Ноутбук	6 - 7	15	20
Планшет	6 - 7	10	10

Режим дня 2 младших групп

"ПОДСОЛНУШЕК" «ОДУВАНЧИК»

в 2023-2024 уч/году

Наши мероприятия	Время	
Утренний прием, осмотр детей. Индивидуальная работа, игры.	7.00 -	8.00
Утренняя гимнастика	8.10 -	8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 -	8.40
Игры, чтение литературы	8.40 -	8.50
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность. Непосредственно-образовательная деятельность (по подгруппам; в зале)	По Расписа нию	По Расписа нию
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа)	09.50 -	12.00
Возвращение с прогулки, свободные игры детей, общение, «Минутка здоровья» - артикуляционная гимнастика, самомассаж, речевые упражнения, профилактические гимнастики. Гигиенические процедуры	12.00 -	12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 -	12.45
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 -	15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры. Подготовка к полднику	15.00 -	15.15
Полдник	15.15	15.25
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность: (по подгруппам; в студиях и залах), Прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа). Игра-театрализация	15.20 -	17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 –	17.20
Свободные игры детей, совместная с педагогом деятельность, чтение художественной литературы, творческие мастерские	17.20 -	18.00
Игровая деятельность, индивидуальная работа. Труд в уголке природы. Уход детей домой. Беседы с родителями	18.00	19.00

Внимание!

2-ой завтрак проводится в период с 10.00 до 10.30,
режим прогулки и НОД имеет возможность варьироваться,
в зависимости от планируемых в бассейне и залах занятиях, см. Расписание занятий

**Режим дня средних групп
"ВЕСЕЛИНКА"
"ВЕСНЯНОЧКА"
"ВЕСНУШКИ"**

в 2023-2024 уч/году

Наши мероприятия	Время	
Утренний прием, осмотр детей. Индивидуальная работа, игры.	7.00 -	8.20
Утренняя гимнастика	8.20 -	8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 -	8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 -	9.00
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность. Непосредственно-образовательная деятельность. (по подгруппам; в залах; в студиях)	По расписанию	По расписанию
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.00 -	12.10
Возвращение с прогулки, свободные игры детей, общение «Минутка здоровья» - артикуляционная гимнастика, самомассаж, речевые упражнения, профилактические гимнастики	12.10 -	12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 -	12.45
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры. Подготовка к полднику	12.45 -	15.15
Полдник	15.15	15.25
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность: (по подгруппам; в студиях и залах): Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа). Игры с театрализацией	15.25 -	17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 -	17.20
Свободные игры детей, совместная с педагогом деятельность, чтение художественной литературы Творческие мастерские Игровая деятельность, индивидуальная работа. Труд в уголке природы. Уход детей домой. Беседы с родителями	17.20 -	19.00

Внимание!

2-ой завтрак проводится в период с 10.00 до 10.30,
режим прогулки и НОД имеет возможность варьироваться,
в зависимости от планируемых в бассейне и залах занятиях, см. Расписание занятий

Режим дня и занятий старших групп

"ПОЛЯНКА"

"РАДУГА"

"РОСИНКА"

в 2023-2024 учебном году

Наши мероприятия	Время	
Утренний прием, осмотр детей. Индивидуальная работа, игры. Утренняя гимнастика	7.00 -	8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.40 -	8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 -	9.10
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность. Непосредственно-образовательная деятельность (в группе, залах, студиях, на участке)	По Расписа нию	По Расписа нию
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа, труд в природе)	10.10 -	12.15
Возвращение с прогулки, свободные игры детей, общение. «Минутка здоровья» - артикуляционная гимнастика, самомассаж, речевые упражнения, профилактические гимнастики	12.15 -	12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 -	12.45
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры. Подготовка к полднику	12.45 -	15.15
Полдник	15.15 -	15.25
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность (по подгруппам; в студиях и залах): Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа) Свободные игры детей, совместная с педагогом деятельность, чтение художественной литературы. Игры с театрализацией	15.25 -	17.05
Подготовка к ужину, ужин	17.05 -	17.20
Игровая деятельность, индивидуальная работа. Творческие мастерские Труд в уголке природы. Уход детей домой. Беседы с родителями	17.20 -	19.00

Внимание!

2-ой завтрак проводится в период с 10.00 до 10.30,
режим прогулки и НОД имеет возможность варьироваться,
в зависимости от планируемых в бассейне и залах занятиях, см. Расписание занятий

**Режим дня и занятий подготовительных к школе групп
"РОДНИЧОК"
"КАПЕЛЬКА"
"ЗОРЕНЬКА"
"СЕМИЦВЕТИК"**

в 2023-2024 учебном году

Наши мероприятия	Время	
Утренний прием, осмотр детей. Индивидуальная работа, игры. Утренняя гимнастика	7.00 -	8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.40 -	8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 -	9.10
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность. Непосредственно-образовательная деятельность (в группе, на участке, в залах, студиях)	По Расписа нию	По Расписа нию
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа, труд в природе)	10.10 -	12.20
Возвращение с прогулки, свободные игры детей, общение. «Минутка здоровья» - артикуляционная гимнастика, самомассаж, речевые упражнения, профилактические гимнастики	12.20 -	12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 -	12.45
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры.	12.45 -	15.15
Полдник	15.15	15.20
Совместная познавательная-творческая и продуктивная с детьми деятельность (по подгруппам; в студиях и залах): Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, индивидуальная работа) свободные игры детей, совместная с педагогом деятельность, чтение художественной литературы. Игры с театрализацией	15.20 -	17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10 –	17.25
Творческие мастерские Игровая деятельность, индивидуальная работа. Труд. Уход детей домой. Беседы с родителями	17.25 -	19.00

Внимание!

2-ой завтрак проводится в период с 10.00 до 10.30,
режим прогулки и НОД имеет возможность варьироваться,
в зависимости от планируемых в бассейне и залах занятиях, см. Расписание занятий