

## Примерный режим и распорядок дня

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.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО 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.

### ***Распорядок и /или режим дня в МБДОУ № 7 «Улыбка».***

*Деятельность МБДОУ в режиме развития - целенаправленный, закономерный, непрерывный и необратимый процесс перехода учреждения в качественно новое состояние, характеризующийся разноразностной организацией, культурно-творческой направленностью и использованием постоянно расширяющегося потенциала развития.*

*Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе требований к организации режима дня и учебных занятий СанПиН 2.4.3648-20, Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей и предусматривает личностно – ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.*

*МБДОУ № 7 работает круглогодично (12 месяцев). Программа реализуется в течении всего времени пребывания детей в ДОУ (ФГОС ДО п. 2.5.)*

*В ДОО существуют два периода года:*

*- первый период: с 01 сентября по 31 мая - для него характерно преобладание организованной образовательной деятельности, связанной с открытием детьми «нового знания» и овладением новыми видами и способами деятельности;*

*- второй период: с 01 июня по 31 августа – для этого периода характерно преобладание культурно – досуговой деятельности, мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, деятельности по выбору детей.*

*В МБДОУ детский сад № 7 разработаны режимы:*

- На I период – с 1.09 по 31.05.;
- На II период – с 1.06 по 31.08;
- Режим группы кратковременного пребывания.

Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 3-4 часов, утренний прием детей осуществляется на воздухе круглогодично, в зависимости от погодных условий. Прогулка организуется 3 раза в день – утром во время приема детей, перед обедом и во вторую половину дня после ужина. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, личная гигиена и др.) занимает в режиме не менее 3-4 часов, продолжительность дневного сна составляет 2-2,5 часа. Режим дня имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении.

В середине времени, отведённого на образовательную деятельность в форме игровых ситуаций, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Для обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач при организации образовательного процесса вся работа строится на комплексно-тематическом принципе. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы даёт большие возможности для развития детей.

Весь процесс выстроен на основе выбора и сочетания программ и педагогических технологий, представляющих федеральный и региональный компонент образования.

Контроль за соблюдением режима в МБДОУ детский сад № 7 осуществляет административно-управленческий аппарат.

### **Примерная модель дня в группе детей от 2 до 3 лет**

| <b>Содержание</b>  | <b>Время</b>         |
|--|----------------------|
| <b>Холодный период года</b>  |                      |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | <b>7.00 - 8.30</b>   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | <b>8.30 - 9.00</b>   |
| Игры, подготовка к занятиям  | <b>9.00 - 9.30</b>   |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                  | <b>9.30 - 9.40</b>   |
|  | <b>9.50 - 10.00</b>  |
| Второй завтрак   | <b>10.00 - 11.20</b> |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | <b>10.30 - 11.50</b> |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей             | <b>11.50 - 12.10</b> |
| Подготовка к обеду, обед   | <b>12.10 - 12.40</b> |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем,                    | <b>12.40 - 15.30</b> |

|   |  |
|---|--|
| <i>оздоровительные и гигиенические процедуры</i>  |  |
| <i>Подготовка к Ужину (полднику), ужин</i>  | <b>15.30 - 16.00</b>                   |
| <i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>   | <b>16.00 - 16.30</b>                   |
| <i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>  | <b>16.00 - 16.10<br/>16.20 - 16.30</b> |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей</i>  | <b>16.30 - 18.30</b>                   |
| <i>Уход детей домой</i>   | <b>до 19.00</b>                        |
| <b>Теплый период года</b>   |  |
| <i>Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика</i>                                     | <b>7.00 - 8.30</b>                     |
| <i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>   | <b>8.30 - 9.00</b>                     |
| <i>Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку</i>   | <b>9.00 - 9.30</b>                     |
| <i>Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам</i>                  | <b>9.30 - 10.10<br/>10.30-12.00</b>    |
| <i>Второй завтрак</i>   | <b>10.10 - 10.30</b>                   |
| <i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</i>   | <b>12.00</b>                           |
| <i>Подготовка к обеду, обед</i>   | <b>12.00 - 12.30</b>                   |
| <i>Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>              | <b>12.30 - 15.30</b>                   |
| <i>Ужин</i>   | <b>15.30 - 16.00</b>                   |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам</i> | <b>16.00 - 18.30</b>                   |
| <i>Уход детей домой</i>   | <b>До 19.00</b>                        |

-----  
*\*Нет «жесткого» регламента начала и окончания организованной образовательной деятельности, в том случае, если ООД проходит в группе. При проведении ООД в других помещениях (музыкальный, спортивный зал) возможно более точное определение времени.*

### **Примерный режим дня в дошкольных группах**

| <b>Содержание</b>  | <b>3 - 4 года</b>  | <b>4 - 5 лет</b>   | <b>5 - 6 лет</b>   | <b>6 - 7 лет</b>   |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Холодный период года</b>  |                    |                    |                    |                    |
| <i>Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг.</i> | <b>7.00 - 8.30</b> | <b>7.00 - 8.30</b> | <b>7.00 - 8.30</b> | <b>7.00 - 8.30</b> |
| <i>Завтрак</i>   | <b>8.30 – 8.50</b> | <b>8.30 – 8.50</b> | <b>8.30 – 8.50</b> | <b>8.30 – 8.50</b> |

|  |                      |                      |                      |                      |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <i>Игры, подготовка к занятиям</i>   | <b>8.50 - 9.00</b>   | <b>8.50 - 9.00</b>   | <b>8.50 - 9.00</b>   | -                    |
| <i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>                               | <b>9.00 - 9.40</b>   | <b>9.00 - 9.50</b>   | <b>9.00 - 10.00</b>  | <b>9.00 - 10.10</b>  |
| <i>Второй завтрак</i>  | <b>9.50 - 10.10</b>  | <b>9.50-10.10</b>    | <b>10.00 - 10.15</b> | <b>10.10 - 10.25</b> |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки</i>   | <b>10.10 - 12.00</b> | <b>10.10 - 12.00</b> | <b>10.15 - 12.10</b> | <b>10.25 - 12.20</b> |
| <i>Обед</i>  | <b>12.00 - 12.30</b> | <b>12.00 - 12.30</b> | <b>12.10 - 12.35</b> | <b>12.20 - 12.40</b> |
| <i>Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры</i>  | <b>12.30 - 15.00</b> | <b>12.30 - 15.00</b> | <b>12.35 - 15.00</b> | <b>12.40 - 15.00</b> |
| <i>Ужин (Полдник), Занятия (при необходимости)</i>   | <b>15.00 - 16.00</b> | <b>15.00 - 16.00</b> | <b>15.00 - 16.00</b> | <b>15.00 - 16.00</b> |
| <i>Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки</i> | <b>16.00 - 18.30</b> | <b>16.00 - 18.30</b> | <b>16.00 - 18.30</b> | <b>16.00 - 18.30</b> |
| <i>Уход домой</i>  | <b>до 19.00</b>      | <b>до 19.00</b>      | <b>до 19.00</b>      | <b>до 19.00</b>      |
| <b>Теплый период года</b>  |                      |                      |                      |                      |
| <i>Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг.</i>                     | <b>7.00 - 8.30</b>   | <b>7.00 - 8.30</b>   | <b>7.00 - 8.30</b>   | <b>7.00 - 8.30</b>   |
| <i>Завтрак</i>   | <b>8.30 - 8.50</b>   | <b>8.30 - 8.50</b>   | <b>8.30 - 8.50</b>   | <b>8.30 - 8.50</b>   |
| <i>Прогулка, игры, самостоятельная деятельность</i>  | <b>9.00 - 10.00</b>  | <b>9.00 - 10.00</b>  | <b>9.00- 10.10</b>   | <b>9.00-10.10</b>    |
| <i>Второй завтрак</i>  | <b>10.00- 10.20</b>  | <b>10.00 - 10.20</b> | <b>10.10 - 10.30</b> | <b>10.10 - 10.30</b> |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки</i>  | <b>10.20 - 12.00</b> | <b>10.20 - 12.00</b> | <b>10.30 - 12.10</b> | <b>10.30 - 12.20</b> |
| <i>Обед</i>  | <b>12.00 - 12.30</b> | <b>12.00 - 12.30</b> | <b>12.15 - 12.35</b> | <b>12.20 - 12.40</b> |
| <i>Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры</i>  | <b>12.30 - 15.30</b> | <b>12.30 - 15.30</b> | <b>12.35 - 15.30</b> | <b>12.40 - 15.30</b> |
| <i>Ужин (Полдник)</i>  | <b>15.30 - 16.00</b> | <b>15.30 - 16.00</b> | <b>15.30 - 16.00</b> | <b>15.30 - 16.00</b> |
| <i>Игры, самостоятельная</i>   | <b>16.00- 18.30</b>  |                      |                      |                      |

|   |          |              |              |              |
|---|----------|--------------|--------------|--------------|
| деятельность детей<br>Подготовка к прогулке, прогулка,<br>самостоятельная деятельность<br>детей |          | 16.00– 18.30 | 16.00– 18.30 | 16.00– 18.30 |
| Уход домой  | до 19.00 | до 19.00     | до 19.00     | до 19.00     |

*\*Нет «жесткого» регламента начала и окончания организованной образовательной деятельности, в том случае, если ООД проходит в группе. При проведении ООД в других помещениях (музыкальный, спортивный зал) возможно более точное определение времени.*

### **Режим дня группы кратковременного пребывания<sup>1</sup>**

| <b>№</b> | <b>Содержание деятельности</b>  | <b>Время</b> |
|----------|---|--------------|
| 1        | Прием, свободное общение  | 8.50-9.00    |
| 2        | Игры, кружки, организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами | 9.00-10.10   |
| 4        | Подготовка к прогулке, прогулка   | 10.20-12.10  |

### **Примерная модель адаптационного режима пребывания ребёнка в ДОУ**

| <b>Временной период</b>                               | <b>Адаптационные мероприятия</b>                            |  |
|---|---|--|
| <b>1-5 день</b>                                       | Пребывание в группе вместе с родителями в течении 1-3 часов |  |
|   | 7.00-8.00 Прием на участке, осмотр.                         |  |
|   | 8.00-8.25 Утренняя гимнастика, игры                         |  |
|   | 8.25-8.55 Подготовка к завтраку, завтрак                    |  |
|   | 8.55-9.00 Подготовка к занятиям                             |  |
|   | 9.00-9.50 Организованная образовательная деятельность       |  |
|   | 9.50-10.00 Игры, самостоятельная деятельность детей         |  |
|   | <b>6-10 день</b>  | Пребывание в группе в течение 1 половины дня (без питания) |
|   |   | 7.00-8.00 Прием на участке, осмотр.                        |
|   |   | 8.00-8.25 Утренняя гимнастика, игры                        |
| 8.25-8.55 Подготовка к завтраку, завтрак              |   |  |
| 8.55-9.00 Подготовка к занятиям                       |   |  |
| 9.00-9.50 Организованная образовательная деятельность |   |  |
| 9.50-10.00 Игры, самостоятельная деятельность детей   |   |  |
| 10.00-10.15 Второй завтрак                            |   |  |
| 10.15-10.30 Подготовка к прогулке                     |   |  |
| 10.30-11.50 Прогулка (игры, наблюдения, труд)         |   |  |
| 11.50-12.00 Возвращение с прогулки, игры              |   |  |
| <b>11-15 день</b>                                     | Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием     |  |

<sup>1</sup> Дети соблюдают режим дня той возрастной группы, которую посещают. Отдельной ГКП в ДОУ не предусмотрено.

|                   |   |   |  |
|-------------------|---|---|--|
| <b>15-20 день</b> | 7.00-8.00                                       | Прием на участке, осмотр.   |  |
|                   | 8.00-8.25                                       | Утренняя гимнастика, игры   |  |
|                   | 8.25-8.55                                       | Подготовка к завтраку, завтрак                                      |  |
|                   | 8.55-9.00                                       | Подготовка к занятиям   |  |
|                   | 9.00-9.50                                       | Организованная образовательная деятельность                         |  |
|                   | 9.50-10.00                                      | Игры, самостоятельная деятельность детей                            |  |
|                   | 10.00-10.15                                     | Второй завтрак  |  |
|                   | 10.15-10.30                                     | Подготовка к прогулке   |  |
|                   | 10.30-11.50                                     | Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                   |  |
|                   | 11.50-12.00                                     | Возвращение с прогулки, игры  |  |
|                   | 12.00-12.30                                     | Подготовка к обеду, обед  |  |
|                   |   | <i>Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна)</i> |  |
|                   | 7.00-8.00                                       | Прием на участке, осмотр.   |  |
|                   | 8.00-8.25                                       | Утренняя гимнастика, игры   |  |
| 8.25-8.55         | Подготовка к завтраку, завтрак                  |   |  |
| 8.55-9.00         | Подготовка к занятиям                           |   |  |
| 9.00-9.50         | Организованная образовательная деятельность     |   |  |
| 9.50-10.00        | Игры, самостоятельная деятельность детей        |   |  |
| 10.00-10.15       | Второй завтрак                                  |   |  |
| 10.15-10.30       | Подготовка к прогулке                           |   |  |
| 10.30-11.50       | Прогулка (игры, наблюдения, труд)               |   |  |
| 11.50-12.00       | Возвращение с прогулки, игры                    |   |  |
| 12.00-12.30       | Подготовка к обеду, обед                        |   |  |
| 12.30-15.00       | Подготовка ко сну, дневной сон                  |   |  |
| 15.00-15.25       | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры |   |  |
| <b>20-25 день</b> | <i>Пребывание в группе полный день</i>          |   |  |

### Режим двигательной активности

| Формы работы                          | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|--|
|                                       |   | 4-5 лет  | 5-6 лет                                | 6-7 лет                                |
| Физкультурные                         | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>20-25   | 2 раза в неделю<br>25-30               | 2 раза в неделю<br>30-35               |
|                                       | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>20-25  | 1 раз в неделю<br>25-30                | 1 раз в неделю<br>30-35                |
| Физкультурно-оздоровительная работа в | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)               | Ежедневно (5-10)   | Ежедневно (5-10)                       | Ежедневно (5-10)                       |
|                                       | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно, на каждой прогулке<br>20-25                                     | Ежедневно, на каждой прогулке<br>25-30 | Ежедневно, на каждой прогулке<br>30-35 |
|                                       | в) физкультминутки (в                                   | 3-5 раз ежедневно  | 3-5 раз                                | 1-3 раз                                |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | <i>середине статистического занятия)</i>   | <i>в зависимости от вида и содержания занятия</i> | <i>ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия</i> | <i>ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия</i> |
|  | <i>г) закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>                            | <i>Ежедневно (20-25)</i>                          | <i>Ежедневно (25-30)</i>                                    | <i>Ежедневно (30-35)</i>                                    |
| <i>Активный отдых</i>                            | <i>а) физкультурный досуг</i>  | <i>1 раз в месяц 20</i>                           | <i>1 раз в месяц 30-45</i>                                  | <i>1 раз в месяц 40</i>                                     |
|  | <i>б) физкультурный праздник</i>   | <i>2 раза в год до 45 мин</i>                     | <i>2 раза в год до 60 мин.</i>                              | <i>2 раза в год до 60 мин.</i>                              |
|  | <i>в) день здоровья</i>  | <i>1 раз в квартал</i>                            | <i>1 раз в квартал</i>                                      | <i>1 раз в квартал</i>                                      |
| <i>Самостоятельная двигательная деятельность</i> | <i>а) самостоятельное использование физ-ного и спортивно-игрового оборудования</i> | <i>Ежедневно</i>                                  | <i>Ежедневно</i>  | <i>Ежедневно</i>  |
|  | <i>б) самостоятельная физическая активность в помещении</i>                        | <i>Ежедневно</i>                                  | <i>Ежедневно</i>  | <i>Ежедневно</i>  |
|  | <i>в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>                  | <i>Ежедневно</i>                                  | <i>Ежедневно</i>  | <i>Ежедневно</i>  |

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. Хозяиствующим 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 по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия ФК должны проводиться в зале.