

## **Режим и распорядок дня в дошкольных группах**

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом 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 ребёнка 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.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

*Режим дня гибкий*, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

*При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.*

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (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.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

**Таблица.**  
**Требования и показатели**  
**организации образовательного процесса и режима дня**

Показатель	Возраст	Норматив
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
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
	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 гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
<b>Показатели организации режима дня</b>		
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

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом 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 т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;

- 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.

**Режим дня  
холодный период года**

	Первая младшая группа (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1. Прием детей, игры	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15
2. Утренняя гимнастика	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25
3. Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45	08.25-08.45	08.25-08.45	08.25-08.45	08.25-08.45
4. Игровая деятельность	08.45-9.00	08.45-9.00	08.45-9.00	08.45-9.00	08.45-9.00
5. Образовательная деятельность	1.09.00-09.10 10* 2.09.20-09.30	1.09.00-09.15 10* 2.09.20-09.40	1.09.00-09.20 10* 2.09.30-09.50	1.09.00-09.25 10* 2.09.35-10.00	1.09.00-09.30 10* 2.09.40-10.10 10* 3.10.20-10.50
6. Игровая деятельность	09.30-10.00	09.40-10.00	09.50-10.00		
7. Второй завтрак	10.00-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05	10.10-10.15
8. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, общественно полезный труд)	10.05-11.35	10.05-11.45	10.05-11.45	10.05-12.05	10.50-12.15
9. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.35-11.50	11.45-12.00	11.45-12.00	12.05-12.15	12.15-12.25
10. Обед	11.50-12.20	12.00-12.30	12.00-12.30	12.15-12.30	12.25-12.40
11. Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.10
12. Постепенный подъем, закаливание	15.20-15.40	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.10-15.30
13. Полдник	15.40-16.00	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45

14.Игры, самостоятельная деятельность, занятия по дополнительному образованию, образовательные ситуации, досуг.	16.00-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30	15.45- 16.30	15.45-16.30
15.Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.05	16.30-18.05	16.30-18.05	16.30-18.05	16.30-18.05

**Режим дня  
теплый период года**

	Первая младшая группа (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1. Прием детей на воздухе	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15	07.35-08.15
2. Утренняя гимнастика на воздухе	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25	08.15-08.25
3. Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
4. Развлечения, игры	09.00-09.40	09.00-09.40	09.00-09.40	09.00-09.40	09.00-09.40
5. Второй	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35	10.30-10.35
Прогулка (игры, наблюдения, водные, воздушные, солнечные процедуры, развлечения)	09.40-11.35	09.40-11.45	09.40-11.45	09.40-12.05	09.40-12.15
7. Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к	11.35-11.50	11.45-12.00	11.45-12.00	12.05-12.15	12.15-12.25
8. Обед	11.50 -12.20	12.00-12.30	12.00-12.30	12.15-12.30	12.25-12.40
9. Сон	12.20-15.20	12.30 -15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.10

10. Подъем детей, закаливающие процедуры, подготовка к	15.20-15.40	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.10-15.30
11. Полдник	15.40-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
12. Прогулка, уход домой	16.00-18.05	16.00-18.05	16.00-18.05	16.00-18.05	16.00-18.05