

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» п. Новоселки муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»**

Принят на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2024 г.
протокол № 1



Камалова
Людмила
Ивановна

Подписан цифровой подписью: Камалова Людмила
Ивановна
DN: O="МДОУ "Детский сад "Солнышко" п.
Новоселки"", CN=Камалова Людмила Ивановна, E=
sazlikovozelki@rambler.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2024.09.10 10:59:49+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ И КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

на 2024 – 2025 учебный год

**п. Новоселки
2024 год**

1. Общие положения

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.

2. Режим работы детского сада и групп

2.1. Режим работы детского сада и дошкольных групп в детском саду: пятидневная рабочая неделя с 7.00 до 19.00, выходные дни суббота, воскресенье, праздничные дни.

3. Режим занятий воспитанников

3.1. В группах общеразвивающей направленности реализуется Образовательная программа дошкольного образования, в группах компенсирующей направленности реализуется Адаптированная образовательная программа дошкольного образования в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

3.2. Занятия для всех возрастных групп начинаются 9.00 часов и заканчиваются не позже 17.00 часов.

3.3. Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

- для детей от 1,5 до 3 лет – не более 10 минут,
- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

3.4. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не более:

- для детей от 1,5 до 3 лет – не более 20 минут,
- для детей от 3 до 4 лет – не более 30 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 40 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна;
- для детей от 6 до 7 лет – не более 90 минут.

3.5. Во время занятий, воспитатели проводят физкультурные минутки до 2 минут.

3.6. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

3.7. Для повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса и предупреждения утомления детей организуются каникулы в соответствии с календарным учебным графиком. В каникулярный период занятия не проводятся. Предпочтение отдается физкультурным и музыкальным досугам, развлечениям, творческой и трудовой деятельности. Так же проводятся спортивные игры, эстафеты, праздники, интеллектуальные досуги, викторины, КВН, экскурсии; увеличивается продолжительность прогулок, осуществляется деятельность по художественно-эстетическому развитию детей: музыкальные праздники, досуги, развлечения на свежем воздухе.

4. Организации режима дня

4.1. Продолжительность ночного сна, не менее 1 - 3 года – 12 часов
4 – 7 лет 11 часов

4.2. Продолжительность дневного сна, не менее 1 - 3 года – 3 часа
4 – 7 лет - 2,5 часа

4.3. Продолжительность прогулок, не менее: для детей до 7 лет – 3 часа в день

4.5. Суммарный объем двигательной активности, не менее: все возрасты – 1 час в день

4.6. Утренний подъем, не ранее: все возрасты – 7 ч.00 минут

4.7. Утренняя зарядка, продолжительность, не менее: до 7 лет – 10 минут

5. Режим физического воспитания

5.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

5.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Режим дня всех возрастных групп (холодный период) на 2024 – 2025 учебный год

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	Первая младшая разновозрастная группа 1,5 - 3 года	Вторая младшая - средняя группа 3-5 лет	Вторая младшая - средняя группа к/н 3-5 лет	старшая - подготовительная группа 5-7 лет	старшая - подготовительная группа к/н 5-7 лет
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	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
Подготовка к занятиям. Занятия (включая гимнастику, перерывы между занятиями)	9.00 – 9.40 по подгруппам	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 10.50	9.00 – 10.50
Второй завтрак	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50 – 11.30	10.00 – 12.00	10.00 – 12.00	10.50 - 12.10	10.50 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и г процедуры	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30
Игры, самостоят. деятельность детей	15.30 – 15.45	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30
Занятия (при необходимости)	15.45 – 16.10 по подгруппам	-	-	15.45 – 16.10	15.45 – 16.10
Игры, самостоят. деятельность детей	16.10 – 16.30			16.10 – 16.30	16.10 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00	17.00 – 18.40	17.00 – 18.40
Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.30 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.40 – 19.00	18.40 – 19.00

Режим дня всех возрастных групп (теплый период) на 2024 – 2025 учебный год

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	Первая младшая разновозрастная группа 1,5 - 3 года	Вторая младшая - средняя группа 3-5 лет	Вторая младшая - средняя группа 3-5 лет	старшая - подготовительная группа 5-7 лет	старшая - подготовительная группа к/н 5-7 лет
Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	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
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме	9.00 – 11.10	9.00 – 11.40	9.00 – 11.40	9.00 – 11.50	9.00 – 11.50
Возвращение с прогулки	11.10 – 11.30	11.40 – 12.00	11.40 – 12.00	11.50 – 12.10	11.50 – 12.10
Второй завтрак	10.00 – 10.20	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон,	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40	15.15 – 15.35	15.15 – 15.35	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.30	15.35 – 16.30	15.35 – 16.30	15.30 – 16.30	15.30 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.40	17.00 – 18.40
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00