

Режим и распорядок дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим дня предусматривает четкое чередование отрезков сна и бодрствования, самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки.

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.

Режим строится с учетом сезонных изменений. В теплый период (летний период) увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Увеличивается длительность сна на 10 мин.

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители)

Требования и показатели организации образовательного процесса

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей	от 1,5 до 3 лет	10минут
Дошкольного возраста, не более	от3 до 4 лет	15минут
	от4 до 5 лет	20минут
	от5 до 6 лет	25минут
	от6 до 7 лет	30минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от3 до 4 лет от4 до 5 лет от5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20минут 30минут 40минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-хминут

Показатели организации режима дня

Продолжительность ночного сна не менее	1–3года 4–7лет	12часов 11часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3года 4–7лет	3часа 2,5часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	всевозраста	1часа в день
Утренний подъем, не ранее	всевозраста	7 ч00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации с 10часовым пребыванием детей.
8.30-9.00	завтрак
10.00 - 10.15	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.30 - 15.50	полдник

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	10часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

Режим дня группы сокращенного дня

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00	9.15 - 10.05	9.15 - 10.15	9.00 - 10.50
Второй завтрак	10.00 - 10.15	10.00 - 10.15	10.00 - 10.15	10.00 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 12.00	10.15 - 12.00	10.15 - 12.00	10.15 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50
Игры,	15.50 -	15.50 -	15.50 - 17.00	15.50 - 16.40

самостоятельная деятельность детей	17.00		17.00		
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Уход домой.	17.00 - 17.30	-	17.00 - 17.30	-	17.00 - 17.30 16.40 - 17.30
Теплый период года					
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30 - 8.20	-	7.30 - 8.20	-	7.30 - 8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20 - 8.30	-	8.20 - 8.30	-	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	-	8.30 - 9.00	-	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.20	-	9.00 - 9.15	-	-
Второй завтрак	10.00 - 10.15	-	10.00 - 10.15	-	10.00 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20 - 12.00	-	9.15 - 12.00	-	9.00 - 12.00
Обед	12.00 - 13.00	-	12.00 - 13.00	-	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	-	13.00 - 15.30	-	13.00 - 15.30
Полдник	15.30 -	-	15.30 -	-	15.30 - 15.50

	15.50	15.50		
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход домой	15.50 - 17.30	15.50 - 17.30	15.50 - 17.30	15.50 - 17.30