

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 комбинированного вида»
(МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного вида»)**

Рассмотрен и принят
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 11
комбинированного вида»
_____ Дозморова Н.В.
приказ от 30.08.2024 г. № 229-од

**Примерный режим и распорядок дня
в МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного вида»**

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 Учреждения, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в Учреждении 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 определенных возрастных 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 Учреждении и регулируется [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

Согласно [СанПиН 1.2.3685-21](#) Учреждение может корректировать режим дня в зависимости от вида реализуемых образовательных программ, сезона года

Примерный режим дня в группе детей от 1,5-х до 3-х лет

Содержание	Время
Первый период (холодный период)	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.15 -8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам*	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.10-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-15.20
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.20-15.40
Занятия в игровой форме по подгруппам, игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.10-17.45
Уход детей домой	до 17.45
Второй период реализации Программы /Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.15-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, подготовка к прогулке	8.40-9.10
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.10-11.10 9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак	9.50-10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.10-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и	12.00-15.20

гигиенические процедуры	
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.20-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.40-17.45
Уход детей домой	до 17.45

* Время занятий может изменяться в зависимости от времени проведения занятий специалистами (согласно расписанию).

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Первый период реализации Программы /Холодный период года				
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.15 -8.10	7.15 -8.10	7.15 -8.10	7.15 -8.10
Завтрак, игры, подготовка к занятиям	8.10-8.45	8.10-8.45	8.10-8.45	8.10-8.45
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)*	8.45-9.40	8.45-10.00	8.45-10.20	8.45-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40-11.50	10.00-12.00	10.20-12.30	10.55-12.40
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Обед	11.50-12.20	12.00-12.30	12.30-12.50	12.40-12.55
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.20-15.20	12.30-15.20	12.50-15.20	12.55-15.25
Усиленный полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.25	15.40-16.30
Занятия (при необходимости), занятия по выбору детей	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 до 17.45	16.30- до 17.45	16.25 до 17.45	16.30 до 17.45
Уход домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45
Второй период реализации Программы /Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15 -8.10	7.15 -8.10	7.15 -8.10	7.15 -8.10
Завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.20	8.40-9.20	8.40-9.20	8.40-9.10
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-11.30	9.20-12.00	9.20-12.00	9.10-12.00
Обед	11.30-12.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Усиленный полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45
Уход домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45

* Время занятий может изменяться в зависимости от времени проведения занятий специалистами (согласно расписанию).

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 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 электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает 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 (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.