

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МАДОУ  
 «Детский сад № 3»  
 Приказ № 166-Т  
 от «05» 08 2024  
 Г.М.Кубрак

**Распорядок дня групп общеразвивающей направленности в холодный период года**

Режимные моменты	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Прием детей, свободная игра	7.00 - 8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00. - 8.10.	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренний круг	-	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Завтрак	8.10 - 8.40	8.30-8.50	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	8.40 - 9.50	8.50-09.50	8.50-10.00	8.50-10.20	8.50-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.20	10.10-11.30	10.10-11.40	10.20-12.00	10.50-12.00
Водные процедуры после прогулки	11.20-11.30	11.30-11.40	11.40-11.50	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.40-12.00	11.50-12.10	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	12.00-15.30	12.00-15.30	12.10-15.30	12.30-15.30	12.30-15.30
Полдник уплотненный	15.30-16.00.	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами, свободная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00.-19.00	17.00.-19.00	17.00.-19.00	17.00.-19.00	17.00.-19.00

### Распорядок дня групп общеразвивающей направленности в теплый период года

Режимные моменты	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Прием на воздухе, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00. - 8.10.	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренний круг		8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Свободные игры, общение	8.30-10.00	8.50-10.00	8.50-10.00	8.50-10.00	8.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	10.10-11.40	10.10-11.40	10.10-12.00	10.10-12.00
Водные процедуры	11.30-11.40	11.40-11.50	11.40-11.50	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	12.10-15.30	12.10-15.30	12.10-15.30	12.30-15.30	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник уплотненный	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Свободная игра	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 19.00	16.20 - 19.00	16.30 - 19.00	16.30 - 19.00	16.30 - 19.00

### Распорядок дня групп компенсирующей направленности

Мероприятия	Время проведения
Холодный период года	
Дома	
Подъем, утренний туалет, закаливание	06.30 (07.00)- 07.30
В детском саду	
Прием и осмотр детей	07.30-08.00
Утренняя гимнастика	08.00-08.10
Утренний круг, общение	8.10. - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.40
Самостоятельная деятельность, игры, общественно полезный труд	08.40-09.00

Организованно образовательная деятельность, занятия со специалистами (индивидуальные и подгрупповые)	09.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, общественно полезный труд)	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.50-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	12.50-15.30
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.30-16.00
Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей, свободные игры	16.00-15.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.50-17.30
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	17.30 -20.30 (21.00)
Ночной сон	20.30 (21.00)-06.30 (07.30)
Теплый период года	
Дома	
Подъем, утренний туалет	06.30 (07.00) – 07.30
В детском саду	
Прием и осмотр детей	07.30-08.00
Утренняя гимнастика	08.00-08.10
Утренний круг, общение	8.10. - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.40
Самостоятельная деятельность, игры, общественно полезный труд	08.40-10.00
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, общественно полезный труд, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливание	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30

Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	12.30-15.30
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.30-17.30
Дома	
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	17.30 -20.30 (21.00)
Ночной сон	20.30 (21.00)-06.30 (07.30)

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 ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ 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.

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, 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.

при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

В Федеральной программе приводятся примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов) и кратковременного пребывания детей в образовательной организации (до 5 часов), составленные с учетом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

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 физкультминутки 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.

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

Показатель	Возраст	Норматив
------------	---------	----------

Требования к организации образовательного процесса

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
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	3 часа 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