

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТО  
Педагогическом совете  
МКДОУ детский сад «Солнышко»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий  
МКДОУ детский сад «Солнышко»  
О.А. Шихалеева  
Приказ № 170/од  
от «31» августа 2022 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**МКДОУ детский сад «СОЛНЫШКО»**

Мортка  
2023

## Пояснительная записка

Режим дня в МКДОУ детский сад «Солнышко» составлен по материалам санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологических правил Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Федеральной образовательной программой дошкольного образования, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

### Режим работы детского сада и групп

Режим работы детского сада: пятидневная рабочая неделя. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Дошкольные группы в детском саду функционируют в режиме полного дня (12-часового пребывания) – с 7 ч 00 мин. до 19 ч 00 мин.

Режим дня организуется в каждой возрастной группе, соответствующий возрастным особенностям. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Распорядок дня включает:

- Утренний прием
- Утренняя зарядка
- Прием пищи (завтрак, обед, полдник и ужин).
- Самостоятельная деятельность
- Утренний (вечерний) круг
- ООД (основная образовательная деятельность)
- Прогулка
- Дневной сон
- Профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры
- Занятия по интересам.

**Утренний приём** - это часть **режима дня**, проводимая в определенное время, в определенном специально оборудованном месте, когда дети и взрослые собираются для обмена информацией, обсуждения проблем, совместного планирования и организации своей дальнейшей деятельности в течение дня. В летний период утренний прием проводится на улице. Прием детей должен проводиться воспитателями и (или) медицинскими работниками. Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание не принимаются. Если ребенок заболел в течение дня, его изолируют от здоровых детей (размещают в медицинском помещении) до прихода родителей или их госпитализации с информированием родителей.

**Утренняя гимнастика** - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОО. Она является важным компонентом двигательного режима. Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

- «разбудить» организм ребенка,

- настроить его на действенный лад,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

**Питание в ДОУ организовано в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 декабря 2020 года, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Минздравсоцразвития России № 213 и Минобрнауки России №178 от 11.03.2012 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».**

В детском саду предусмотрено четырехразовое питание с временным интервалом 4 часа между трапезами.

<i>Организация питания</i>	<i>Питание детей организуют в помещении групповой комнаты.</i>
Количество приёмов пищи в ДОУ с 12-часовым пребыванием	4 разовое (завтрак, обед, полдник, ужин)

**Утренний круг** или утренний сбор – это ритмически организованная, эмоционально и сенсорно наполненная играми, направленная на стимуляцию активного участия ребенка в общей игре, на развитие его коммуникативных возможностей часть режимного момента, проводимого в определенное время. В зависимости от возраста детей утренний сбор длится от **10 до 15 минут**.

**Вечерний круг**- часть режимного момента, проводимый в конце дня, пребывания ребенка в ДОУ. Проводится в форме рефлексии-обсуждения с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня. Длится 10 до минут.

Показатели организации образовательного процесса

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна,	1-3 года	12,0 ч
не менее	4-7 лет	11,0 ч
Продолжительность дневного сна,	1-3 года	3,0 ч
не менее	4-7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок,	для детей до 7 лет	3, ч/день

не менее	для детей старше 7 лет	2,0 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка,	до 7 лет	10 мин

### **Режим занятий воспитанников**

Занятия в МКДОУ детский сад «Солнышко» осуществляются в соответствии с Образовательной программой (для групп общеразвивающей направленности) и Адаптированной основной программой (далее – АОП) для детей с задержкой психического развития (для групп комбинированной направленности).

Режим занятий воспитанников разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Уставом МКДОУ детский сад «Солнышко».

Образовательная программа дошкольного образования реализуется в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позже 17.00.

Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

Во всех возрастных группах в середине занятия статического характера для профилактики утомления проводятся физкультурные минутки или динамические паузы.

Во всех возрастных группах занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуются в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности воспитанников (вторник, среда).

В группе раннего возраста (с 2-3 лет) и старшего дошкольного возраста (с 5-6 лет) занятия планируются в первой и во второй половине дня.

Занятия проводятся:

- воспитателями в групповых помещениях;
- музыкальным руководителем в музыкальном зале во всех возрастных группах по музыкальному развитию детей;
- инструктором по физической культуре в физкультурном зале во всех возрастных группах по физическому развитию детей;
- учителем-логопедом в кабинете учителя-логопеда

С письменного согласия родителей (законных представителей) 1 раз в неделю организуются коррекционные и развивающие игры с педагогом-психологом по подгруппам. Их продолжительность в зависимости от возраста детей составляет:

- для детей младшей группы (с 3-4 лет) – 15 мин.,
- для детей средней группы (с 4-5 лет) – 20 мин.,

- для детей старшей группы (с 5-6 лет) – 25 мин.,
- для детей подготовительной к школе группы (с 6-7 лет) – 30 мин.

С целью учета индивидуальных возможностей ребенка, темпов освоения Основной общеобразовательной программы ДОУ, по запросам родителей (законных представителей) педагог-психолог может использовать индивидуальную форму работы.

Максимально допустимый объем недельной организованной образовательной деятельности составляет:

- для детей раннего возраста с 1 до 3 лет-10 занятий в неделю, продолжительностью 10 мин.;
- для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет- 10 занятий в неделю, продолжительностью 15 мин.;
- для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет – 10 занятий в неделю продолжительностью 20 мин.;
- для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет -13 занятий в неделю продолжительностью не более 25 мин.;
- для детей подготовительного к школе возраста от 6 до 7 лет – 14 занятий в неделю продолжительностью 30 мин.

В свободное от организованной образовательной деятельности время, в целях создания условий для наибольшей реализации возможностей воспитанника, в утренние, вечерние часы, во время прогулки воспитателями планируется индивидуальная работа с детьми. Это позволяет в полной мере реализовать принцип индивидуализации образовательных потребностей воспитанника. Прежде всего, индивидуальная работа проводится с детьми, испытывающими определенные трудности в процессе освоения Основной общеобразовательной программы ДОУ, а также с одаренными детьми, которые обладают особыми способностями к обучению. В пристальном внимании нуждаются дети, посещающие детский сад не регулярно по болезни или другим причинам. Планируя индивидуальную работу, педагоги учитывают психические и индивидуальные особенности ребенка.

По Постановлению Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 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.

### Режим занятий с применением электронных средств обучения

Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

Электронное средство обучения	Возраст воспитанника	Продолжительность, мин., не более	
		На одном занятии	В день
Интерактивная доска	5-7	7	20
Интерактивная панель	5-7	5	10
Персональный компьютер, ноутбук	6-7	15	20
Планшет	6-7	10	10

Для воспитанников 5-7 лет продолжительность непрерывного использования:

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками, составляет 5–7 минут;
- наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста воспитанников и временем года.

В МКДОУ детский сад «Солнышко» используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, спортивные упражнения и др.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста воспитанников и составляет:

- для детей от 1 до 2 лет - 6 минут;
- для детей от 2 до 3 лет - 10 минут;
- для детей от 3 до 4 лет - 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет - 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет - 25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет - 30 минут.

Для воспитанников для 3-7 лет один раз в неделю, в соответствии с расписанием, занятие по физическому развитию проводится на открытом воздухе.

При неблагоприятных погодных условиях третье физкультурное занятие проводится в помещении.

Занятия в группах общеразвивающей направленности проводятся фронтально, по подгруппам.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях ООД по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе. ООД физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность. Домашние задания воспитанникам ДОО не задаются.

В летний оздоровительный период проводятся различные виды игр, спортивные и музыкальные праздники, экскурсии, развлечения.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий

В летний период с 1 июня по 31 августа занятия не проводятся.

Занятия с детьми группы комбинированной направленности проводятся фронтально, по подгруппам, индивидуально в соответствии с индивидуальным образовательным маршрутом.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в летний период используются подвижные игры, спортивные упражнения. Также проводятся музыкальные и спортивные игры и мероприятия.

Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения детского сада.

Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном исключается проведение подвижных эмоциональных игр. Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

**Организованная образовательная деятельность (ООД).** Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей раннего возраста составляет 1 час. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 30 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) – 3 часа 20 мин., в старшей группе (дети шестого года жизни) - 5 часов 25 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 7 часов.

**Самостоятельная деятельность детей** – п. 11.8

Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена): не менее 3 – 4 часов в день

**Во второй половине** дня в помещении отводится на игры до 40 минут (для старших дошкольников), для детей помладше – до 20-30 минут. Воспитатели проводят занятия по разным направлениям – для развития физической активности, музыкальных навыков, творческой фантазии, речи, обогащения словарного запаса, развития мелкой моторики, для подготовки и адаптации к школе.

### РЕЖИМ ДНЯ в МКДОУ детский сад «Солнышко»

*Теплый период года*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Первая группа раннего возраста (1-2)</i>	<i>Вторая группа раннего возраста (2-3)</i>	<i>Младшая группа (3-4)</i>	<i>Средняя группа (4-5)</i>	<i>Старшая группа (5-6)</i>	<i>Подготовительная группа (6-7)</i>
Утренний прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	7.00 – 8.45	7.00 – 8.34	7.00 – 8.27	7.00 – 8.20	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	8.45 – 8.55	8.34 – 8.40	8.27 – 8.40	8.20 – 8.40	8.10 – 8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.45 -9-00	8.55 - 9.00	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50

Утренний круг	-	-	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Совместная взросло – детская деятельность, самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, музыка	9.00 – 9.45 (по подгруппам)	9.00 – 10.00 (по подгруппам)	9.00 – 10.10	9.00 – 10.20	9.00– 10.20	9.00 – 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.45 – 11.20	10.00 –11.30	10.10 – 11.30	10.20 – 11.50	10.20 – 12.00	10.25 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.45	11.30 –12.00	12.00 – 12.20	12.10 – 12.30	12.15 – 12.35	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	11.45 – 15.20	12.00 – 15.20	12.20 –15.20	12.30 – 15.10	12.35 – 15.10	12.40 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.50	15.20 – 15.50	15.20 – 15.50	15.10 – 15.50	15.10 – 15.50	15.10 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.50 – 16.40	15.50 – 16.40	15.50 –16.30	15.50 –16.30	15.50 – 16.40	15.50 – 16.45
Вечерний круг	-	-	16.30 – 16.40	16.30 – 16.45	16.40 – 16.50	16.45– 16.55
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.00	16.40– 17.00	16.40 – 17.00	16.45 – 17.05	16.50 – 17.10	16.55 – 17.15
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 –18.30	17.05 – 18.30	17.10 – 18.30	17.15 – 18.30



Занятия по интересам, игры. Уход домой	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

*Холодный период года*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Первая группа раннего возраста (1-2)</i>	<i>Вторая группа раннего возраста (2-3)</i>	<i>Младшая группа (3-4)</i>	<i>Средняя группа (4-5)</i>	<i>Старшая группа (5-6)</i>	<i>Подготовительная группа (6-7)</i>
Утренний прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35	7.00 – 8.30	7.00 – 8.26	7.00 – 8.18	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.45	8.35 – 8.50	8.30 – 8.50	8.26 – 8.50	8.18 – 8.40	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к занятиям	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	-	-	8.40 – 8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	-	-	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятия, самостоятельная деятельность детей, занятия со специалистами	9.00 – 9.45 (по подгруппам)	9.00 – 10.10 (по подгруппам)	9.00 – 10.10	9.00 – 10.20	9.00 – 10.50	9.00 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.45 – 11.20	10.10 – 11.25	10.10 – 12.00	10.20 – 12.10	10.50 – 12.15	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 12.00	11.25 – 12.00	12.00 – 12.30	12.10 – 12.45	12.15 – 12.50	12.20 – 12.55
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	11.45 – 15.20	12.00 – 15.20	12.30 – 15.20	12.45 – 15.10	12.50 – 15.10	12.55 – 15.10

