

УТВЕРЖДЕН:
приказом от «29» 08 2024 г. № 140/од
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 54»
_____ Е.В. Боева



Режим
пребывания детей в МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 54»
на 2024-2025 учебный год

Режим пребывания детей в Учреждении представляет собой 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 устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, 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 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 «Гигиенические

нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

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 пункту 185 Гигиенических нормативов 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 т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

**Режим пребывания детей
в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»
в группе детей 2-3 лет**

Режимные моменты	Время
Холодный период	
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.00-08.00
Утренняя зарядка	08.00-08.10
Подготовка к завтраку, завтрак	08.10-08.40
Игры, подготовка к занятиям	08.40-09.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	09.00-09.10
	09.20-09.30
Второй завтрак	09.30-09.40
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения)	09.40-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.10-11.20

Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная и совместная деятельность детей	15.45-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения)	16.05-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.45-19.00

Теплый период

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, общение. Индивидуальная работа.	07.00-08.00
Утренняя зарядка	08.00-08.10
Подготовка к завтраку	08.10-08.20
Первый завтрак	08.20-09.00
Совместная деятельность педагога с детьми	09.00-09.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.10-09.55
Второй завтрак	09.55-10.05
Подготовка к прогулке.	10.05-10.15
Прогулка (игры, наблюдения, развлечения, двигательная активность, воздушные процедуры, экспериментирование, инсценировки, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	10.15-11.30
Подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игры, развлечения, самостоятельная и совместная образовательная деятельность детей, чтение художественной литературы	15.45-16.05
Подготовка к прогулке.	16.05-16.15
Прогулка, возвращение с прогулки	16.15-18.00
Подготовка к ужину. Ужин	18.00-18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00

в дошкольных группах

Режимные моменты	Время			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00
Утренняя зарядка	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Самостоятельная деятельность детей	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-09.00	08.20-09.00	08.20-09.00	08.20-09.00
Образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – не менее 10 минут)	09.00-09.40	09.00-09.50	09.00-10.00	09.00-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	09.40-09.50	10.00-10.40	10.00-10.30	10.10-10.30
Второй завтрак	09.50-10.00	10.40-10.50	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.50	10.50-12.20	10.40-12.40	10.40-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	12.20-13.00	12.40-13.00	12.30-13.00
Дневной сон , постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	15.30-15.50	15.30-15.40	15.30-15.40
Игры, самостоятельная, образовательная и	15.45-16.20	15.50-16.10	15.40-16.30	15.40-16.30

совместная с педагогом деятельность детей				
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00	16.10-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00-18.15	18.00-18.15
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	18.20-18.35	18.15-18.30	18.15-18.30
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.45-19.00	18.35-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Теплый период				
Режимные моменты	Время			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, общение. Индивидуальная работа.	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.00
Утренняя зарядка	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10	08.00-08.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	-	08.10-08.20	08.10-08.30	08.10-08.25
Подготовка к завтраку. Первый завтрак	08.10-08.45	08.20-09.00	08.30-09.00	08.25-09.00
Совместная деятельность педагога с детьми	08.45-09.00	-	-	-
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.00-10.00	09.00-09.55	09.00-10.05	09.00-10.10
Второй завтрак	10.00-10.10	09.55-10.05	10.05-10.15	10.10-10.20
Подготовка к прогулке.	10.10-10.20	10.05-10.15	10.15-10.25	10.20-10.30
Прогулка, возвращение с прогулки	10.20-11.50	10.15-12.00	10.25-12.10	10.30-12.15

Подготовка к обеду. Обед	11.50-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.15-12.30
Дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Полдник	15.25-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Игры, развлечения, самостоятельная и совместная деятельность педагога с детьми, чтение художественной литературы	-	15.40-16.00	15.40-16.05	15.40-16.10
Подготовка к прогулке.	15.40-15.50	16.00-16.10	16.05-16.20	16.10-16.20
Прогулка, возвращение с прогулки	15.50-17.30	16.10-17.50	16.20-18.00	16.20-18.00
Игры, развлечения, самостоятельная и совместная образовательная деятельность детей, чтение художественной литературы	17.30-17.55	-	-	-
Подготовка к ужину. Ужин	17.55-18.25	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.00	18.15-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований 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 ТСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.