

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Новопетропавловская СОШ»
И.Л.Жиделева
Приказ от 31.08.2023
№ 217-од



**Примерный режим и распорядок дня
в Лебяжском детском саду - филиале
МБОУ «Новопетропавловская СОШ»**

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 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 Учреждении и регулируется [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

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

РЕЖИМ ДНЯ
разновозрастная группа
(учебный период)

| Режимные моменты | младшая подгруппа от 2х - 4х лет | старшая подгруппа от 4х – 6,5 лет |
|--|--|--|
| Приём, осмотр детей, игры | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| Ежедневная утренняя гимнастика | 8.00-8.10 | 8.10-8.25 |
| Самостоятельная деятельность, игра | 8.10-8.25 | 8.00-8.10 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25-8.30 8.30-8.45 | 8.25-8.30 8.30-8.45 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 8.45-9.00 | 8.45-9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 9.00-9.10;9.20-9.30(пн) 10.15-10.25(вт) 9.00-9.10;9.40-9.50(ср) 9.00-9.10;10.30-10.40 (чт) 9.00-9.10;10.20-10.30(пт) | 9.30-9.55;10.05-10.25;10.35-11.00 (пн) 9.00-10.00;10.15-10.40 (вт) 9.10-9.35;9.50-10.15 (ср) 9.10-9.35;9.45-10.15;10.30-10.50(чт) 9.10-9.40;9.45-10.15;10.30-10.55(пт) |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.10-9.20;9.30-11.00 (пн) 9.00-10.15;10.25-11.00(вт) 9.10-9.40;9.50-11.00(ср) 9.10-10.30;10.40-11(чт) 9.10-10.20;10.30-11.00 (пт) | 9.00-9.30;9.55-10.05;10.25-10.35 (пн) 10.00-10.15;10.40-11.00(вт) 9.00-9.10; 9.35-9.50;10.15-11.00(ср) 9.00-9.10; 9.35-9.45;10.15-10.30(чт) 9.00-9.10;9.40-9.45;10.15-10.30;10.55-11.00(пт) |
| 2- завтрак | 10.00-10.10 | 10.00-10.10 |
| Игры, подготовка к прогулке | 11.00-11.05 | 11.00-11.05 |
| Прогулка | 11.05-11.40 | 11.05-11.50 |

| | | |
|--|--------------------|--------------------|
| Возвращение с прогулки, игры | 11.40-11.50 | 11.50-11.55 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.10 | 11.55-12.10 |
| Подготовка ко сну, спокойные игры | 12.10-12.20 | 12.10-12.20 |
| Дневной сон | 12.20-15.10 | 12.20-15.10 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.10-15.30 | 15.10-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-15.45 | 15.30-15.45 |
| Игра, самостоятельная деятельность детей Чтение художественной литературы, игры | 15.45-15.50 | 15.45-15.50 |
| Подготовка к прогулке Прогулка игры, уход детей домой | 15.50-16.30 | 15.50-16.30 |

РЕЖИМ ДНЯ
младшая разновозрастная группа
(летний период)

| Режимные моменты | младшая подгруппа от 2х - 4х лет | старшая подгруппа от 4х – 6,5 лет |
|--|---|--|
| Приём, осмотр детей, игры | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| Самостоятельная деятельность, игра | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 |
| Ежедневная утренняя гимнастика | 8.20-8.25 | 8.20-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25-8.45 | 8.25-8.45 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Занимательная досуговая деятельность, 2 завтрак | 8.45-11.20 | 8.45-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.20-11.40 | 11.30-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.00 | 11.40-12.00 |
| Подготовка ко сну, спокойные игры | 12.00-12.05 | 12.00-12.05 |
| Дневной сон | 12.05-15.00 | 12.05-15.00 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20-15.40 | 15.20-15.40 |
| Игра, самостоятельная деятельность детей Чтение художественной литературы, игры | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 |
| Подготовка к прогулке Прогулка игры, уход детей домой | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 |

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.