

РЕЖИМ(Ы) ДНЯ¹

Режим дня разрабатывается с учетом требований СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (срок действия – 01.03.2021-01.03.2027), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия – 01.01.2021-01.01.2027), условий реализации ОП ДО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования, самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня в соответствии с физиологическими обоснованиями.

Режим дня обеспечивает сочетание умственной и физической нагрузки, хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Основными компонентами режима дня 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.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года (летний период) увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

В Образовательной организации реализуются следующие режимы дня:

-Основной (при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина): в холодный период года/в тёплый период года

-Гибкий (при неблагоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина): в холодный период года/в тёплый период года

-Адаптационный (для вновь поступающих детей раннего возраста, детей со сложной адаптацией)

-Щадящий (после перенесенных заболеваний по рекомендации педиатра на определенный срок, в зависимости от состояния здоровья ребенка и его диагноза)

-Режим дня на время карантина (выстраивается на период действия профилактических мероприятий)

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня:

Таблица 1 - Требования и показатели организации режима дня

	Группы	Требования
Время проведения занятий	Все возрастные группы	Начало - не ранее 8.00 Окончание – не позднее 17.00
Реализация дополнительных	Все возрастные группы	Не ранее 17.00, не позднее 19.30

¹ П.35 ФОП ДО

образовательных программ, деятельности кружков, спортивных секций		Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий- не менее 20мин.
	3-4 года	15мин.
	4-5 лет	20мин.
	5-6 лет	25мин.
	6-7 лет	30мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	3-4 года	30мин.
	4-5 лет	40мин.
	5-6 лет	50мин. или 75мин. при организации 1 занятия после дневного сна
	6-7 лет	90мин.
Продолжительность перерывов между занятиями	Все возрастные группы	Не менее 10мин.
Перерывы во время занятий для гимнастики	Все возрастные группы	Не менее 2-х мин.
Продолжительность дневного сна	3-4 года	Не менее 3ч
	4-7 лет	Не менее 2,5ч
Продолжительность прогулки	Все возрастные группы	Не менее 3ч в день (для ДОУ с 12ч пребыванием) П.185 при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.
Суммарный объем двигательной активности	Все возрастные группы	Не менее 1ч
Утренняя зарядка	Все возрастные группы	Не менее 10мин.
Питание	МР 2.4.0259-21 п.7.1 режим питания и время приема пищи определяются временем начала, и окончания работы ДОУ при соблюдении времени перерыва между отдельными приемами пищи не более 3,5ч. 11-12ч пребывания - 4-5 разовое питание Интервалы считаются от начала одного приема пищи до начала следующего.	

В разновозрастных группах: при определении общего режима дня для детей 3-5 лет за основу берется режим среднего возраста (4-5 лет), при определении общего режима дня для детей 5-7 лет за основу берется режим среднего возраста (6-7 лет)

При организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- 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 учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;

-ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и туристической тропе;

-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; дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Режимы дня в дошкольных группах

Режим дня младшей группы № 1 (от 3 до 4 лет)

Содержание	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием, осмотр, игры, общение, индивидуальная работа с детьми.	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Подготовка к занятиям	09.00 – 09.10
Занятиям в игровой форме (включая перерывы)	09.05 – 09.45
Самостоятельная деятельность, игры	09.50 - 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд). Физическое развитие	10.40 - 12.00
Возвращение с прогулки, игры и упражнения оздоровительной направленности	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.30
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00 – 16.30
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.10
Час интересных дел (Среда)	16.30 - 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, совместная деятельность с детьми, общение, самостоятельная деятельность детей	17.10 – 18.30
Возвращение с прогулки, взаимодействие с семьёй, уход детей домой	18.30 – 19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием, осмотр, игры, индивидуальная работа с детьми	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика на участке детского сада	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность	09.00 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры, индивидуальная и групповая работа, совместная деятельность	10.40 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 -15.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж	15.30 – 16.00

Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы, самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, уход детей домой	16.30 – 19.00

Режим дня средней группы № 2 (от 4 до 5 лет)

Содержание	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием, осмотр, игры, общение, индивидуальная работа с детьми.	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.50
Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
Занятия в игровой форме (включая перерывы)	09.00 – 09.50
Самостоятельная деятельность, игры	09.50 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд). Физическое развитие	10.45 - 12.05
Возвращение с прогулки, игры и упражнения оздоровительной направленности	12.05 - 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.30
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.05 – 16.35
Свободная деятельность детей в группе	16.35 – 17.10
Час интересных дел (Среда)	16.30 - 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, совместная деятельность с детьми, общение, самостоятельная деятельность детей	17.10 – 18.30
Возвращение с прогулки, взаимодействие с семьёй, уход детей домой	18.30 – 19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием, осмотр, игры, индивидуальная работа с детьми	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика на участке детского сада	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность	09.00 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры, индивидуальная и групповая работа, совместная деятельность	10.45 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.05 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы, самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, уход детей домой	16.35 – 19.00

Режим дня старшей группы № 3, 4 (от 5 до 6 лет)

Содержание	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием, осмотр, игры, общение, индивидуальная работа с детьми.	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.50

Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
Занятия в игровой форме (включая перерывы)	09.00 – 10.00
Самостоятельная деятельность, игры	10.00 - 10.45
Второй завтрак	10.45 – 10.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд). Физическое развитие	10.55 - 12.20
Возвращение с прогулки, игры и упражнения оздоровительной направленности	12.20 - 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.10 – 16.40
Свободная деятельность детей в группе	16.40 – 17.10
Час интересных дел (Понедельник, вторник, четверг)	16.40 - 17.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, совместная деятельность с детьми, общение, самостоятельная деятельность детей	17.10 – 18.30
Возвращение с прогулки, взаимодействие с семьёй, уход детей домой	18.30 – 19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием, осмотр, игры, индивидуальная работа с детьми	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика на участке детского сада	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность	09.00 - 10.35
Второй завтрак	10.35 - 10.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры, индивидуальная и групповая работа, совместная деятельность	10.45 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.10 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы, самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, уход детей домой	16.40 – 19.00

Режим дня подготовительной к школе группы № 5 (от 6 до 7 лет)

Содержание	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием, осмотр, игры, общение, индивидуальная работа с детьми.	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.50
Подготовка к занятиям	08.50 – 09.00
Занятия в игровой форме (включая перерывы)	09.00 – 10.50
Самостоятельная деятельность, игры	-
Второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд). Физическое развитие	11.00 - 12.30
Возвращение с прогулки, игры и упражнения оздоровительной направленности	12.30 - 12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05 – 15.30
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.30 – 16.00

Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.15 – 16.45
Свободная деятельность детей в группе	16.40 – 17.10
Час интересных дел	-
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, совместная деятельность с детьми, общение, самостоятельная деятельность детей	17.10 – 18.30
Возвращение с прогулки, взаимодействие с семьёй, уход детей домой	18.30 – 19.00
Теплый период года (июнь – август)	
Прием, осмотр, игры, индивидуальная работа с детьми	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика на участке детского сада	08.20 - 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность	09.00 - 10.35
Второй завтрак	10.35 - 10.45
Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры, индивидуальная и групповая работа, совместная деятельность	10.45 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 -15.30
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игровой массаж	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	16.15 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы, самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, индивидуальная работа, уход детей домой	16.45 – 19.00

За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся², шкалой трудности учебных предметов³, дневной суммарной образовательной нагрузки⁴

Таблица 2 - Недельная динамика умственной работоспособности

Дни недели	Уровень работоспособности		Фазы
Понедельник	Средне - высокий	Сумма баллов по занятиям ниже, чем во вторник или среду	Вхождение в работу
Вторник	Высокий	Сумма баллов по занятиям самая высокая	Оптимальная, устойчивая работоспособность
Среда	Высокий	Сумма баллов по занятиям такая же, как во вторник, либо незначительно ниже.	Полная компенсация, начальные признаки утомления
Четверг	Средний	Сумма баллов по занятиям ниже, чем в среду	Неустойчивая компенсация, нарастающее утомление

²СП 2.4.3648-20 (п.2.10.3)

³СанПин 1.2.3685-21 (таблица 6.9)

⁴СанПин 1.2.3685-21 (таблица 6.9)

Таблица 3 - Шкала трудности учебных предметов

Наименование занятия	Баллы	Уровень умственной работоспособности	Рекомендуемый день проведения
Окружающий мир	6	Средне - высокий	Понедельник
Музыка	3	Средний	
Математические представления	8	Высокий	Вторник
Речевое развитие, обучение грамоте	7	Высокий	Среда
Физическая культура	1	Низкий	Понедельник, среда
Рисование	3	Средний	
Лепка	3	Средний	
Аппликация	3	Средний	

Таблица 4 - Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки (НОРМА)

	Группы младшего возраста (3-4 года)	Группы среднего возраста (4-5 лет)	Группы старшего возраста (5-6 лет)	Группы подготовительного к школе возраста (6-7 лет)
Продолжительность 1 занятия	15мин.	20мин.	25мин.	30мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки (в день)	30мин.	40мин.	50мин. или 75мин. (1 занятие – во второй половине дня)	90мин. (1 занятие – во второй половине дня)
Максимальное количество занятий в день	2	2	2/3	3
Максимальное количество занятий в неделю	10	10	10-15	15

Организация образовательной деятельности:

Таблица 5 - Организация образовательной деятельности

Образовательная область		Группа младшего возраста (3-4 года)	Группа среднего возраста (4-5 лет)	Группа старшего возраста (5-6 лет)	Группы подготовительного к школе возраста (6-7 лет)
Социально-коммуникативное развитие	Социальные отношения	✓	✓	✓	✓
	Формирование основ гражданственности и патриотизма	✓	✓	✓	✓
	Трудовое воспитание	✓	✓	✓	✓
	Формирование основ безопасного поведения	Чередуются с ЗОЖ	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
Познавательное развитие	Сенсорные эталоны и познавательные действия	Чередуются между собой	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /нед.
	Математические представления		1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /нед.

	Экспериментирование		✓	✓	✓	✓
	Окружающий мир	Чередуются между собой	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Природа		1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
Речевое развитие	Речевое развитие (формирование словаря, звуковая культура речи, грамматический строй речи, связная речь)	Чередуются между собой	1зан. / нед. Из них: Реч.разв. – 2 зан. /мес. Об грам. - 1 зан. /мес. ЧХЛ - 1 зан. /мес.	1зан. / нед. Из них: Реч.разв. – 2 зан. /мес. Об грам. - 1 зан. /мес. ЧХЛ - 1 зан. /мес.	1зан. /нед.	1зан. /нед.
	Подготовка к обучению грамоте				1зан. /2нед.	1зан. /нед.
	Чтение художественной литературы				1зан. /2нед.	1зан. /нед.
Художественно-эстетическое развитие	Приобщение к искусству		✓	✓	✓	✓
	Изобразительная деятельность: рисование	Чередуются между собой	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Изобразительная деятельность: народное декоративно-прикладное искусство		1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Изобразительная деятельность: прикладное творчество (объемные поделки из разных материалов, в том числе природных, элементы оригами)	Чередуются между собой	-	-	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Изобразительная деятельность: лепка		1зан. / нед. Из них: Лепка – 1 зан. /мес. Аппл. - 2 зан. /мес. Констр. - 1 зан. /мес.	1зан. / нед. Из них: Лепка – 1 зан. /мес. Аппл. - 2 зан. /мес. Констр. - 1 зан. /мес.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Изобразительная деятельность: аппликация				1зан. /2нед.	
	Конструктивная деятельность				1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
	Музыкальная деятельность		2зан. /нед.	2зан. /нед.	2зан. /нед.	2зан. /нед.
	Театрализованная деятельность		✓	✓	✓	✓
Физическое развитие	Физическая культура (основная гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения)		2зан. /нед.	2зан. /нед.	3зан. /нед.	3зан. /нед.
	Формирование основ здорового образа жизни	Чередуются с ОБЖ	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.	1зан. /2нед.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ			10	10	13	15

*Галочкой отмечены виды деятельности, которые целесообразно проводить в форме совместной деятельности педагога с детьми.