

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Богородский детский сад»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом МДОУ
«Богородский детский сад»
31.08.2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом ОД-02/010923
Заведующий МДОУ
«Богородский детский сад»
Михайлова И.В.

Режим и распорядок дня
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Богородский детский сад»
На 2023 – 2024 учебный год

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 ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО 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 гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривается 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-2.

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 учитываются 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 пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|-------------|-------------|-------------|
| | самостоятельная деятельность | | | | | | |
| 12 | Минутка чтения | 15:30-15:40 | 15:30-15:40 | 15:30-15:45 | 15:30-15:50 | 15:30-15:55 | 15:30-16:00 |
| 13 | Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.00 | 15.40-16.00 | 15.45-16.05 | 15:50-16:10 | 15:55-16.15 | 16.00-16.20 |
| 14 | Занятие в игровой форме или активное бодрствование | I подгр.16.00-16.10 II подгр.16.10-16.20 | I подгр.16.00-16.10 II подгр.16.10-16.20 | I подгр.16.05-16.15 II подгр.16.15-16.25 | | | |
| 15 | Вечерний круг. Игры, досуг, общение и деятельность по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, кружковая работа, индивидуальная работа, прогулка, уход детей домой | 16:00-18:00 | 16:00-18:00 | 16.05-18.00 | 16.10-18.00 | 16.15-18:00 | 16.20-18.00 |

**Примерный режим дня
(на теплый период:01.06.2024. – 31.08.2024)**

| № | Режимные моменты | 1-2 года | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|---|---|---|---|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Прием детей, утренний «фильтр», свободные игры, общение, организация, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность на прогулке | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 |
| 2 | Утренняя гимнастика | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 | 8.30-8.45 | 8.30-8.45 | 8.30-8.45 |
| 3 | Подготовка к завтраку, завтрак. | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 | 8.40-9.00 | 8.45-9.05 | 8.45-9.05 | 8.40-9.00 |
| 4 | Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей. Утренний круг. | 9.00-9.25 | 9.00-9.25 | 9.00-9.25 | 9.05-9.20 | 9.05-9.15 | 9.05-9.15 |
| 5 | Развивающие образовательные ситуации на игровой основе | I подгр.9.25-9.35 II подгр.9.35-9.45 | I подгр.9.25-9.35 II подгр.9.35-9.45 | I подгр.9.20-9.35 II подгр.9.35-9.50 | 9.20-9.40 | 9.15-9.40 | 9.15-9.45 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6 | Игры, самостоятельная деятельность детей | 9.25-10.30 | 9.25-10.30 | 09.20-10.30 | 09.40-10.30 | 09.40-10.30 | 09.40-10.30 |
| 7 | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам) | 10.30-11.50 | 10.30-11.50 | 10.30-11.50 | 10.40-12.05 | 10.50-12.15 | 11.05-12.30 |
| 8 | Постепенное возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность | 11.30-11.50 | 11.30-11.50 | 11.45-12.15 | 11.50-12.20 | 12.15-12.20 | 12.30-12.35 |
| 9 | Подготовка к обеду, обед | 11.45-12.20 | 11.45-12.20 | 11.45-12.20 | 12.20-12.40 | 12.20-12.40 | 12.35-13.00 |
| 10 | Спокойные игры, подготовка к дневному сну, чтение художественной литературы, «тихий час» | 12.10-15.15 | 12.10-15.15 | 12.30-15.15 | 12.40-15.15 | 12.40-15.15 | 13.00-15.15 |
| 11 | Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические и закаливающие процедуры, воздушные процедуры, уборка постелей, игры, самостоятельная деятельность | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| 12 | Минутка чтения | 15:30-15:40 | 15:30-15:40 | 15:30-15:45 | 15:30-15:50 | 15:30-15:55 | 15:30-16:00 |
| 13 | Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16:00 | 15.40-16:00 | 15.45-16:00 | 15:50-16:10 | 15:55-16:15 | 16:00-16:20 |
| 14 | Вечерний круг. Игры, досуг, общение и деятельность по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, кружковая работа, самостоятельная деятельность. Уход домой. | 16.00-18:00 | 16.00-18:00 | 16.00-18:00 | 16.10-18.00 | 16:15-18:00 | 16.20-18.00 |