

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
МБДОУ детский сад №12 «Ромашка»
Протокол №1 от 29 августа 2025года



М.Н. Бутова

Режим и распорядок дня

Содержание данного раздела обязательной части ОП ДОО построено согласно пункту 35 стр. 219-233 ФОП ДО.

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП 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), приём пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определённые возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определённые биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приёму пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбуждёнными, 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 приёма пищи, интервалы между приёмами 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 ребёнка 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 учётом сезонных изменений. В тёплый 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 ребёнка (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 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Особенности организация жизнедеятельности детей в ДОО

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. ДОО самостоятельно определяет режим и распорядок дня, устанавливаемых в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, с учётом условий реализации ОП ДОО, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых авторских вариативных образовательных программ, в т. ч. программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также с учётом климатических особенностей региона, которые могут оказывать негативное влияние на здоровье и самочувствие детей (осенне - зимний период и ранняя весна).

В связи с этим для профилактики утомления и сохранения здоровья используются в работе различные режимы пребывания детей в ДОО: режим дня в осенне-зимний период времени, адаптационный режим, режим дня в тёплый период времени (лето).

Организация режима пребывания детей в детском саду соответствует требованиям действующего СанПина и ФГОС ДО.

Режим дня детского сада - это чередование различных видов деятельности и отдыха детей дошкольного возраста, отвечающее педагогическим и гигиеническим требованиям. И очень важно правильно и наиболее оптимально организовать пребывание ребёнка в детском саду.

Режимы ДОО предусматривают разнообразную совместную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность детей в течение дня по интересам и выбору детей, в соответствии с их возрастом, индивидуальными особенностями и социальным заказом родителей, предусматривая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Воспитание и обучение в режимных моментах

Режимные моменты занимают значительную часть времени пребывания детей в детском саду. Режимные моменты в целом структурируют время ребёнка, разбивая его на знакомые ему ситуации, что важно для формирования устойчивой картины мира, в которой ребёнок способен ориентироваться и использовать как отправную точку в своей активности.

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребёнка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности. Важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся.

Режимные моменты - это не только присмотр и уход за детьми, но и отличная возможность для их обучения и воспитания. Развивающее общение при проведении режимных моментов, даже во время таких обыденных процедур, как умывание, одевание, приём пищи и т. п., позволяет детям много узнать и многому научиться.

Таким образом, в ходе режимных моментов у детей не только развиваются соответствующие навыки самообслуживания, но и расширяются представления об окружающем мире, обогащается словарный запас, развиваются социально - коммуникативные навыки и т. д.

Утренний приём детей. Приём детей - это очень важный момент в режиме дня. Встречая ребёнка, необходимо каждый раз показывать ему, как вы ему рады, как вы его любите, назвать по имени, приобнять, погладить; при необходимости подсказать ребёнку, во что он может поиграть до зарядки; если позволяет время, то поговорить с ребёнком, расспросить его (что делал дома, где гулял и т. д.). Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Утренняя зарядка. Утренняя зарядка в детском саду - это не столько занятие физкультурой, сколько оргмомент в начале дня, нацеленный на создание положительного эмоционального настроения и сплочение детского коллектива. Зарядку надо проводить под музыку или детские песенки, в игровой форме, весело и интересно. Раз в 2 недели надо в зарядке что-нибудь изменять: музыку, какое-либо упражнение или движение, чтобы был элемент новизны и у детей поддерживался интерес.

Дежурство. Ежедневно определяются дежурные - 2 ребёнка. Правило, по которому определяются дежурные, нужно выработать вместе с детьми, и оно должно быть понятно всем детям. То, что дежурные должны делать, тоже должно быть всем

понятно, и в первую очередь самим дежурным.

Организация питания. Питание является одним из важнейших факторов, определяющим здоровье детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде. Главное в подготовке к любому приёму пищи это необходимость мыть руки перед едой. Привычку мыть руки перед едой и умение это делать лучше всего вырабатывать (вспоминать) в начале учебного года, когда идёт тема знакомства с детским садом. Помогут в этом специальные песенки, игры, плакаты.

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.

Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации - 10,5 часов. В ДОО дети получают 4-х разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник. Питание осуществляется по 10-дневному меню. Все поставляемые продукты имеют сертификаты. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема - это способствует утомлению. Нельзя заставлять детей есть, важно, чтобы они кушали с аппетитом. Если есть возможность, то надо предоставлять детям выбор хотя бы из двух блюд - ребёнок с большим удовольствием будет есть то, что он сам выбрал.

Отпуск питания организуется по группам в соответствии с графиком.

Игры, занятия. Время в режиме дня, обозначенное как «игры, занятия», предназначено для разнообразных детских деятельности, как с участием, так и безучастия взрослого.

Игры, занятия после завтрака. Это время в первую очередь для организованных занятий, совместных проектов, образовательных событий, то есть тех детских активностей, где важна роль взрослого. Конечно, для свободных игр и для самостоятельных занятий детей в центрах активности время тоже должно быть.

Игры, занятия после прогулки. Это время для свободных игр и для самостоятельных занятий в центрах активности, а также это время может использоваться для совместных дел (проектов), репетиций, разучивания песенок, для дополнительных индивидуальных и подгрупповых занятий, для занятий со специалистами. Следует позаботиться, чтобы дети перед обедом играли в спокойные игры, так как вскоре предстоит дневной сон.

Игры, занятия после дневного сна. Во второй половине дня больше возможностей для самореализации детей - самостоятельных игр, дополнительных занятий, проектной и событийной деятельности. Задача педагога создать каждому

ребёнку возможность найти себе занятие по своим интересам недопустимо, чтобы дети скучали, не находили, чем им заняться.

Организация прогулки. Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в самостоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упражнениях).

Прогулка организует 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Продолжительность прогулки во многом зависит от её организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определённом порядке, ожидание интересной прогулки - все это помогает детям собираться быстрее и позволяет дольше находиться на свежем воздухе.

В связи с достаточно сложными и неустойчивыми характеристиками климата региона, в осенний и зимний период продолжительность прогулки может быть сокращена при температуре ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с. Весной и летом возможно сокращение времени прогулки в дождливую и ветреную погоду.

Подготовка ко сну, дневной сон. Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение, незадолго до сна. Во время сна воспитатель должен находиться рядом с детьми.

Укладываясь спать, ребёнок учится в определённой последовательности раздеваться и аккуратно складывать свои вещи. Хорошо, если в спальне звучит спокойная, убаюкивающая музыка.

Чтение перед сном. Многие дети не хотят днём спать. Чтение перед сном помогает уложить детей в постель, успокаивает, помогает детям уснуть.

Ежедневное чтение очень важно для развития и воспитания детей, особенно в век интернета и смартфонов. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста хорошо читать тексты с продолжением, тогда дети на следующий день более охотно укладываются, чтобы узнать, что же дальше приключилось с героями книги. Читать перед сном можно не только художественную литературу, но и познавательные тексты для детей, детям это тоже нравится. Иногда вместо чтения можно ставить хорошую аудиозапись, начитанную профессиональными актёрами.

Чтение перед сном не заменяет совместного чтения и обсуждения в течение дня и в процессе занятий по развитию речи и ознакомлению с художественной литературой.

Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры. Правильно организованный

подъём детей после дневного сна не только создаёт положительный эмоциональный фон, но и даёт большой оздоровительный эффект. Приятная пробуждающая музыка, «потягушечки» в постели, ходьба по корригирующим дорожкам, воздушные ванны и элементы водного закаливания, дыхательной гимнастики, самомассажа — все это будет способствовать оздоровлению и комфортному переходу детей от сна к активной деятельности.

Уход детей домой. Когда ребёнок уходит домой, очень важно, чтобы воспитатель лично очень дружелюбно, ласково и весело попрощался с ребёнком, называя его по имени; похвалил его перед родителем, повышая его самооценку, формируя желание вновь прийти в детский сад. С родителем тоже надо пообщаться, поговорить о ребёнке, рассказать, как прошёл день, сообщить необходимую информацию. Важно, чтобы родитель был в курсе того, что происходит в детском саду, чувствовал себя участником образовательного процесса.

Организация самостоятельной деятельности. Свободная деятельность обучающихся в условиях предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Организованная воспитателем деятельность, направлена на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребёнка в детском саду может быть различным.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определён с 1 сентября по 31 мая. Летним периодом (тёплым) считается календарный период с 1 июня по 31 августа.

Щадящий режим

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима.

Сон. Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребёнка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

Приём пищи. Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.

Организация бодрствования. Вовремя занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, сократить продолжительность занятий на 2-3 минуты, при необходимости, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

Физическое воспитание. Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° С).

Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3-й и 4-й гр. здоровья, детям, перенёсшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.

Щадящий режим назначается медицинским работником ДООУ (врач, ст. М/С)

Щадящий режим, после перенесённого заболевания, назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДООУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребёнка, диагноза заболевания.

Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребёнком.

Организация адаптационного периода

Адаптационный период для ребёнка обеспечивает ему плавное и безболезненное вхождение в новые условия жизни.

Задача педагога на этом этапе — создание атмосферы доброжелательного общения в группе в целом и с каждым ребёнком в отдельности, поддерживать тесную связь с родителями. В группе создана для ребёнка атмосфера психологического и физиологического комфорта.

Условиями успешной адаптации ребёнка к детскому саду являются:

- Информированность воспитателя о семье ребёнка, о состоянии здоровья и индивидуальных особенностях развития, привычках, увлечениях и предпочтениях ребёнка (любимые игры, книжки, занятия);
- Постепенность вхождения в новый коллектив: плавное увеличение времени пребывания и уменьшение времени повышенного внимания, мягкое отвлечение от «вредных» привычек (сосание соски, использование памперсов и т.п.), нивелирование ситуации «расставание с мамой»;
- Установление доверительного контакта с окружающими ребёнка взрослыми;
- Вовлечение ребёнка в интересные для него виды деятельности;
- Положительное эмоциональное подкрепление режимных моментов (дневной сон, умывание, приём пищи и др.).

В целом при организации жизни детей в течение всего времени их пребывания в детском саду (а особенно в адаптационный

период) необходимо учитывать возрастные особенности детей, состояние здоровья и возможности.

Во время адаптации детей к детскому саду родителям разрешается присутствовать в группе первые дни вместе с ребёнком.

Трудности адаптационного периода

Поступление ребёнка в ДОО вызывает, как правило, серьёзную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребёнок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним.

В этом возрасте адаптация к детской организации проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. Изменение условий жизни и необходимость выработки новых форм поведения требуют и от ребёнка, и от взрослых больших усилий. От того, насколько ребёнок подготовлен в семье к переходу в детскую организацию, и от того, как организуют период его адаптации воспитатели и родители, зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребёнка. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность. Ребёнок много плачет, стремится к физическому контакту со взрослыми или, наоборот, раздражённо отказывается от них, сторонится сверстников.

Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите.

Меняется и активность ребёнка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается.

Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Факторы, определяющие характер адаптации

На успешность привыкания ребёнка к ДОО влияют различные факторы.

Первая группа факторов связана с физическим состоянием ребёнка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, значительно большие трудности в ДОО.

Другим фактором, влияющим на характер адаптации ребёнка к новым условиям, является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребёнка к маме и возникающими на

этой основе невротическими формами поведения. Привязанность к матери — необходимое условие нормального психического развития ребёнка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего её взрослого с ребёнком с первых дней его жизни. В период от 7 месяцев до 1,5 года привязанность к матери выражается наиболее интенсивно. Многие дети в возрасте от 6 месяцев до 2,5 года трудно адаптируются к детскому саду, но особенно это заметно от 8 месяцев до 1 года 2 месяцев, т.е. в период, когда совпадает беспокойство при разлуке с матерью и страх посторонних.

Не менее важным фактором, влияющим на характер адаптации, является степень сформированности у ребёнка общения с окружающими и предметной деятельности.

Следует принимать во внимание ещё один немаловажный фактор, который может осложнить период адаптации ребёнка к ДОО. Он связан с психологическими особенностями родителей, особенно матери, и стилем взаимоотношений в семье. Тревожно-мнительный или конфликтный характер матери, излишняя опека, попустительство или авторитарный стиль воспитания, частые конфликты в семье могут являться причинами невротизации ребёнка и его трудной адаптации к дошкольной организации.

Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребёнка — вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в детский сад и благополучного привыкания к ней.

Адаптационный режим

<i>Временной период</i>	<i>Адаптационные мероприятия</i>
1-3 день	Пребывание в группе в течение 1 -3 часов (допустимо пребывание вместе с родителем)
4-7 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня (без питания)
8-11 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием
12-15 день	Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна или полдника)
с 16 дня	Пребывание в группе полный день

Рекомендации в дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости в режиме дня:

- Увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе;
- Уменьшается объем занятий с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.
- Ведётся карантинный лист;
- При кишечных заболеваниях гигиена рук - индивидуальные салфетки;
- Прекращается контакт с другими группами;
- Частое проветривание;
- Проводится тщательный осмотр детей утром, перед сном, после сна и по необходимости чаще
- Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно).

Режим дня на случай неблагоприятный погодных условий

При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

На этот период группам выделяется музыкальный зал для организации прогулки и определяется ее время. Сквозным проветриванием помещение предварительно остужают до 14- 16° С. Дети, одетые соответственно температуре помещения (с учётом того, что идёт постоянный приток прохладного воздуха), находятся в нем около 30 мин. Воспитатель регулирует двигательную активность детей, используя вариативные формы работы по физической культуре. В группе в это время проводятся сквозное проветривание и влажная уборка.

Они проводят небольшие экскурсии по детскому саду, посещают выставки детского творчества, ходят «в гости», выделяется время для игр в музыкальном и физкультурном зале, в комнате по изучению ПДД.

Утро: экскурсии по детскому саду, игры спортивного характера, чтение произведений народного творчества, спокойные игры, рассматривание различных объектов

Вечер: просмотр мультфильмов, слайдов, индивидуальная работа (КГН), чтение произведений народного творчества, игры.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
------------	---------	----------

Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий, не ранее	Все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	От 1,5 до 3 лет От 3 до 4 лет От 4 до 5 лет От 5 до 6 лет От 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	От 1,5 до 3 лет От 3 до 4 лет От 4 до 5 лет От 5 до 6 лет От 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	Все возрасты	1 час в день

Утренний подъем, не ранее	Все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

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 учётом 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 учётом 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.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	1.15 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45

Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.45-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 - 9.10 9.20- 9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10 16.10 - 16.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.20 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.45
Уход детейдомой	до 17.45
Теплый период года	
Приемдетей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.15-8.15
Подготовка кзавтраку,завтрак	8.15-8.45
Игры,подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45 -9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30 - 11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.40 - 9.50 9.50 - 10.00
Второйзавтрак	10.00-10.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 -12.00
Подготовкакобеду,обед	12.00-12.30
Подготовка к осну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.45
Уход детейдомой	до 17.45

Режим дня в группе детей от 2-хдо3-хлет

Содержание	Время
Холодныйпериодгода	

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.15 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия в игровой форме	9.00 - 9.10 9.20- 9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.45
Уход детей домой	до 17.45
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.15-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45 -9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30 - 11.30
Второй завтрак	10.00-10.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 -12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.45
Уход детей домой	до 17.45

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15 -8.15	7.15 -8.15	7.15 -8.20	7.15 -8.20

Завтрак	8.15 - 8.45	8.15 - 8.45	8.20 - 8.45	8.20 - 8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2минуты, перерывы между занятиями, не менее10 минут)	9.00 - 9.40	9.00 - 9.50	9.00 – 10.50	9.00-10.50
Второйзавтрак	9.40 - 10.00	9.50 - 10.05	10.50 - 11.00	10.50 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 12.00	10.05 -12.00	11.00 -12.00	11.00 -12.00
Обед	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 -15.00	12.30 -15.00	12.30 -15.00	12.30 -15.00
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия	-	-	16.00 - 16.25	-
Игры,самостоятельнаядеятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00 -17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45
Уход детей домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее10минут)	7.15 -8.15	7.15 -8.15	7.15 -8.20	7.15 -8.20
Завтрак	8.15 - 8.45	8.15 - 8.45	8.20 - 8.45	8.20 - 8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45 - 9.20	8.45 - 9.20	8.45 - 9.20	8.45 - 9.20
Второйзавтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.20-12.00	9.20-12.00	9.20-12.00
Обед	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей,закаливающие процедуры	12.30 -15.00	12.30 -15.00	12.30 -15.00	12.30 -15.00
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры,самостоятельнаядеятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00 -17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45
Уход детей домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Количество и длительность деятельности (в мин.) в зависимости от возраста детей</i>				
		ГРВ	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Физкультурные занятия	<i>В помещении</i>	2 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
Музыкальные занятия	<i>Музыкальное занятие</i>	2 зан. по 10 мин.	2 зан. по 15 мин	2 зан. по 20 мин.	2 зан. по 25 мин.	2 зан. по 30 мин.
	<i>Культурно – досуговая деятельность. Музыкальный досуг</i>	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	<i>Музыкальные праздники</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	2 раза в квартал	2 раза в квартал
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>Утренняя зарядка</i>	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
	<i>Гимнастика после дневного сна</i>	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
	<i>Обучение спортивным упражнениям и подвижным играм (на улице)</i>	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	<i>Гимнастика в середине</i>	По 2 мин. на каждом	По 2 мин. на каждом	По 2 мин. на каждом	По 2 мин. на каждом	По 2 мин. на каждом

	<i>статических занятий</i>	статическом занятии	статическом занятии	статическом занятии	статическом занятии	статическом занятии
Активный отдых	<i>Физкультурный досуг</i>	-	1 раз в месяц по 20-25 мин.	1 раз в месяц по 20-25 мин.	1 раз в месяц по 30-40 мин.	1 раз в месяц по 40-45 мин.
	<i>Физкультурный праздник</i>	-	-	2 раза в год, длительностью не более 1ч. – 1.5ч.	2 раза в год, длительностью не более 1.5ч.	2 раза в год, длительностью не более 1.5ч.
	<i>День здоровья</i>	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	<i>Туристические прогулки и экскурсии</i>	-	-	-	Общая продолжительность прогулки 1.5ч. – 2ч.	Общая продолжительность прогулки 2ч. – 2.5ч.
Самостоятельная двигательная деятельность	<i>Самост. использ. спортивно-игрового оборудования</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<i>Самост. подвижные игры на свежем воздухе и в помещении</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно