

ПРИНЯТ
На педагогическом совете
Протокол № 1
От «30» августа 2024 г.



**Введено в действие приказом от 02.09.2024г. №63-ОД
Режим дня и распорядок МБДОУ «Детский сад №25 г. Выборга»**

Дошкольное образовательное учреждение МБДОУ «Детский сад №25 г. Выборга» функционирует в режиме:

- полного дня (12-часового пребывания) – пятидневная рабочая неделя;
- часы работы – с 07.00 до 19.00;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

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 программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ 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 ребёнка 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 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 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 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 в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

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	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	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	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	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

– Примерный режим дня образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 25 г. Выборга»

Режим пребывания воспитанников в ДОУ

Холодный период года.

Режимные моменты	1,5 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием детей, утренний фильтр, осмотр, «минутка вхождения в день», самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.20-8.50	8.30-8.50
Свободная деятельность детей в группе: самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, подготовка к занятиям. Традиция «Добрый круг»	8.40–9.00	8.40–9.00	8.40–9.00	8.50–9.00	8.50–9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин) (Коррекционный час)	9.00–9.10 9.20–9.30 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.10	9.00-10.50
Второй завтрак	9.10-9.20	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	10.00 – 11.30	10.00 -12.00	10.00 -12.00	10.15 -12.00	10.50 -12.00
Подготовка к обеду, Обед.	11.30 - 12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну Сон Постепенный подъем	12.30 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30
Подготовка к полднику: Полдник:	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Занятие (при необходимости)	16.00 - 16.10 16.20 – 16.30 по подгруппам			16.00 - 16.25	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность: досуги, игры. Традиция «Круг хороших воспоминаний»	16.00 - 17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к прогулке: обучение навыкам самообслуживания Прогулка: двигательная активность, наблюдения, игры. Возвращение с прогулки.	17.00-18.00	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40-18.30
Уход домой.	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

Режим пребывания воспитанников в ДОУ

Теплый период года.

Режимные моменты	1,6 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием детей на улице, утренний фильтр, осмотр, игры, индивидуальная работа самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика. Возвращение в группу.	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку: воспитание гигиенических навыков; Завтрак: обучение культуры поведения.	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Традиция «Общий круг» Свободная деятельность детей в группе: самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками.	9.00–9.30	9.00–9.20	9.00–9.15	9.00–9.15	9.00–9.15
Подготовка к прогулке: воспитание культурно-гигиенических навыков, обучение навыкам самообслуживания Прогулка: Наблюдение. Игровая деятельность детей (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, театрализованные, строительные игры с песком) Трудовая деятельность. Опытно-экспериментальная деятельность. Воздушные и солнечные процедуры Возвращение с прогулки:	9.30–11.30	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30 -11.00	10.30-11.00	10.30-11.20
Подготовка к обеду. Традиция: «Приятного аппетита» Обед.	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.20-13.00	12.20-13.00
Подготовка ко сну. Традиция «Помоги уснуть мне, сказка...»: чтение сказок соответственно возрасту Сон. Постепенный подъем.	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику: воспитание культурно-гигиенических навыков; Полдник.	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Совместная деятельность: досуги, игры. Традиция «Круг хороших воспоминаний»	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка: индивидуальная работа Постепенный уход домой	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00

