

Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня представляет собой 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 устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДО 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 Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

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 пункту 185 Гигиенических нормативов 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 т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация 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

| Показатель | Возраст | Норматив |
|---|--------------------|--|
| Требования к организации образовательного процесса | | |
| Начало занятий не ранее | все возраста | 8.00 |
| Окончание занятий, не позднее | все возраста | 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 мин при организации 1 занятия после дневного сна |
| от 6 до 7 лет | 90 минут | |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее | все возраста | 10 минут |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее | все возраста | 2 минут |
| Показатели организации образовательного процесса | | |
| 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 возраста | 1 часа в день |
| Утренний подъем, не ранее | все возраста | 7 ч 00 мин |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | до 7 лет | 10 минут |

Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

| Возраст | Кормление | | Бодрствование | Дневной сон | |
|-----------|------------|--------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| | количество | интервал час | длительность час. | количество периодов | Длительность час. |
| 1–3 мес. | 7 | 3 | 1-1,5 | 4 | 1,5-2 |
| 3–6 мес. | 6 | 3,5 | 1,5-2 | 3-4 | 1,5-2 |
| 6–9 мес. | 5 | 4 | 2-2,5 | 3 | 1,5-2 |
| 9–12 мес. | 4-5 | 4-4,5 | 2,5-3 | 2 | 2-2,5 |

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

| Содержание | Время | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| | 1 год-1,5 лет | 1,5 лет -2 года |
| <i>Холодный период года</i> | | |
| Прием детей, осмотр, игры | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.40 | 8.00-8.40 |
| Активное бодрствование | 8.40-9.30 | 8.40-9.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 9.30-11.30 | - |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 11.30-12.00 | |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | - | 9.10-9.20 9.30-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | - | 9.40-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 11.30-12.10 |
| Активное бодрствование | 12.30-13.00 | - |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 13.00-13.10 13.20-13.30 | - |
| Активное бодрствование | 13.30-14.00 | - |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 14.00-14.10 14.20-14.30 | - |
| Подготовка ко сну, сон | 15.00-16.30 | 12.10-15.10 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | 16.30-17.00 | 15.10-16.00 |
| Активное бодрствование | 17.00-19.00 | 16.00-16.20 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | - | 16.20-16.30 16.40-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | до 19.00 | 16.50-19.00 |
| <i>Теплый период года</i> | | |
| Прием детей, осмотр, игры | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.40 | 8.00-8.40 |
| Прогулка, активное бодрствование | 8.40-9.30 | 8.40-9.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 9.30-11.30 | - |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенически процедуры | 11.30-12.00 | |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | - | 9.10-9.20 9.30-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | - | 9.40-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 11.30-12.10 |
| Активное бодрствование | 12.30-13.00 | - |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 13.00-13.10 13.20-13.30 | - |
| Активное бодрствование | 13.30-14.00 | - |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 14.00-14.10 14.20-14.30 | - |
| Подготовка ко сну, сон | 15.00-16.30 | 12.10-15.10 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенически процедуры, полдник | 16.30-17.00 | 15.10-16.00 |
| Активное бодрствование | 17.00-19.00 | 16.00-16.20 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | - | 16.20-16.30 16.40-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | до 19.00 | 16.50-19.00 |

Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

| Содержание | Время |
|--|------------------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.30-9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00-9.10 9.20-9.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.30-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность/Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.00-19.00 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.30-9.00 |
| Игры, воздушные и солнечные процедуры, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке | 9.00-11.10 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 11.10.-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.20 |
| Полдник | 15.20-15.45 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.45-16.30 |
| Прогулка | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.00— 19.00 |

Примерный режим дня в дошкольных группах

| Содержание | 3—4 года | 4—5 лет | 5—6 лет | 6—7 лет |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>Холодный период года</i> | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.20 | 7.00-8.25 | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-8.50 | 8.35-9.00 | 8.20-8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00-9.20 | 8.50-9.15 | 9.00-9.15 | 8.50-9.00 |
| Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, гимнастику в процессе занятия -2 минуты) | 9.20-10.00 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-11.50 | 10.05-12.00 | 10.15-12.05 | 10.50-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |

| | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 15.50-16.15 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |
| Теплый период года | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика(не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.20 | 7.00-8.25 | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-8.50 | 8.35-9.00 | 8.20-8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | 8.50-9.15 | 9.00-9.15 | 8.50-9.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-11.50 | 9.15-12.00 | 9.15-12.05 | 9.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований 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 ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается 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.