

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 ДООУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДООУ 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 является *гибким*, 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 предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечение сочетания 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 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). При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим дня составлен с учетом сезона года (теплый период с 01 июня по 31 августа и холодный период с 01 сентября по 31 мая) Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов.

Образовательная деятельность- занятия.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для воспитанников от 3 до 4 лет составляет не более 15 минут, для воспитанников от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для воспитанников от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для воспитанников от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Для воспитанников раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 10 мин. Осуществляется образовательная деятельность в первую и во вторую половину дня. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности составляют не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с воспитанниками старшего дошкольного возраста осуществляется и во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения воспитанников, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления воспитанников проводятся физкультурные и музыкальные занятия.

НОД по физическому развитию для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста воспитанников и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.,
- в средней группе – не более 20 мин.,
- в старшей группе – не более 25 мин.,
- в подготовительной группе – не более 30 мин.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию осуществляют по подгруппам 3 раза в неделю продолжительностью 10 мин. и 15 мин. соответственно.

Занятия по физическому развитию с детьми второго и третьего года жизни проводят в групповом помещении.

Один раз в неделю для воспитанников 4 - 7 лет организуется НОД по физическому развитию воспитанников на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний и наличии у воспитанников спортивной одежды, соответствующей

погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию рекомендовано организовывать на открытом воздухе.

В летний оздоровительный период в группах реализуется образовательная деятельность познавательной, художественно-эстетической и оздоровительной направленности в различных видах детской деятельности в соответствии с возрастным периодом.

Ежегодно, на начало учебного года составляется расписание занятий для каждой возрастной группы, которое утверждается приказом заведующего Детским садом № 93 (Приложение 7)

Режим питания.

Прием пищи в Детском саду устанавливается по строго отведенному времени (графику). В Детском саду организуется трехразовое питание - завтрак, обед, полдник. Прием пищи организуется с интервалом 3-4 часа.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню.

Режим питания 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).

Самостоятельная деятельность воспитанников.

На самостоятельную деятельность воспитанников 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) в режиме отводится не менее 3-4 часов.

Прогулки.

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с воспитанниками проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов в день. Продолжительность прогулки определяется Детским садом в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается согласно пункту 185 Гигиенических нормативов.

Дневной сон.

Общая продолжительность дневного сна для воспитанников дошкольного возраста составляет 2,5 часа. Для воспитанников от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. Во время сна детей обязательно присутствует воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна. После дневного сна ежедневно организуется пробуждающая зарядка, закаливающие процедуры.

Двигательный режим.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом группы здоровья, возраста воспитанников и времени года. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на открытом воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие. Для реализации двигательной деятельности воспитанников используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом воспитанника.

Детский сад и непосредственно воспитатели группы несут ответственность за жизнь, здоровье воспитанников, реализацию в полном объеме режима занятий, качество реализуемой основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям воспитанников

Воспитание и обучение в режимных моментах

Режимные моменты занимают значительную часть времени пребывания детей в детском саду. Режимные моменты в целом структурируют время ребенка, разбивая его на знакомые ему ситуации,

что важно для формирования устойчивой картины мира, в которой ребенок способен ориентироваться и использовать как отправную точку в своей активности.

Осуществляя режимные моменты, мы учитываем индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приблизженный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

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, прием пищи и т. п., позволяет детям много узнать и многому научиться. Например, во время обеда дети могут узнать об овощах и фруктах, из которых приготовлены блюда, подсчитать количество тарелок на столе и т. п.; в процессе одевания можно побеседовать с детьми о назначении предметов одежды, их сезонном соответствии, материалах, из которых они изготовлены и т. д. 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 прием детей.

Прием детей — это очень важный момент в режиме дня. Встречая ребенка, необходимо каждый раз показывать ему, как мы ему рады, назвать по имени; при необходимости подсказать ребенку, во что он может поиграть до зарядки; если позволяет время, то поговорить с ребенком, расспросить его (что делал дома, где гулял и т. д.).

Повышенное внимание уделяется детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Кроме того, утренний прием детей — это хорошая возможность для персонального общения с родителями.

Задачи педагога:

- Встречать детей приветливо, доброжелательно, здороваясь персонально с каждым ребенком.
- Пообщаться с родителями, обменяться необходимой информацией (сообщить о предстоящих событиях, об успехах и проблемах ребенка).

Утренняя гимнастика.

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

В теплое время года прием детей и утренняя гимнастика проводится на улице.

Задачи педагога:

- Провести зарядку весело и интересно.
- Способствовать сплочению детского сообщества.

Дежурство

Ежедневно определяются дежурные по столовой — 2–3 ребенка. Правило, по которому определяются дежурные, выработано вместе с детьми, и оно понятно всем детям. Имена дежурных и фото размещены на специальном стенде, у дежурных есть фартуки и колпаки.

Задачи педагога:

- Позаботиться о том, чтобы все знали, кто сегодня дежурит: обозначить имена дежурных на стенде, выдать им необходимые атрибуты (фартук, повязку или др.), объявить дежурных на утреннем круге.
- Давать дежурным посильное задание, чтобы они знали свои обязанности, и чтобы могли успешно с ними справиться.
- Формировать у дежурных ответственное отношение к порученному делу, стремление сделать его хорошо.
- Способствовать тому, чтобы остальные дети видели и ценили труд дежурных, учились быть им благодарными за их старание, не забывали поблагодарить.

– Использовать образовательные возможности режимного момента (поддержание навыков счета, развитие речи, мышления и т. д.)

Подготовка к приему пищи

Главное в подготовке к любому приему 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 идет тема знакомства с детским садом. Помогают в этом специальные песенки, игры, плакаты.

Задачи педагога:

- Учить детей быстро и правильно мыть руки.
- Приучать детей к самостоятельности (мыть руки самостоятельно, без напоминаний).
- Обсуждать с детьми, почему так важно мыть руки, чтобы дети понимали, что чистота рук — это не просто требование педагога, а жизненная необходимость для сохранения здоровья.

Прием пищи

Нельзя заставлять детей есть, важно, чтобы они кушали с аппетитом. Если есть возможность, то детям предоставляется выбор хотя бы из двух блюд — ребенок с большим удовольствием будет есть то, что он сам выбрал. Учитывается, что дети едят с разной скоростью, их не торопят, они кушают в своем темпе. Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Нужно, чтобы дети знали правило: поел — поблагодари и иди играть.

Плакат с меню. Для детей вывешивается меню, написанное простыми словами крупными печатными буквами, с картинками и пиктограммами. Меню, как и все плакаты для детей, вывешивается на уровне глаз, чтобы дети могли их рассматривать, обсуждать и пытаться прочитать, что там написано.

Воспитание культуры поведения за столом. Известная русская пословица «Когда я ем, я глух и нем» очень хороша и детям понятна. Однако не надо полностью запрещать детям разговаривать за столом. Ведь мы, взрослые, беседуем за столом, общаемся? Надо воспитывать культуру поведения: не говорить с полным ртом, пользоваться салфеткой, не мешать другим непрерывной болтовней, быть вежливым, использовать вежливые слова и прочее.

Задачи педагога:

- Создавать все условия для того, чтобы дети поели спокойно, в своем темпе, с аппетитом.
- Поощрять детей есть самостоятельно в соответствии со своими возрастными возможностями.
- Воспитывать культуру поведения за столом, формировать привычку пользоваться «вежливыми» словами.
- Обращать внимание детей на то, как вкусно приготовлен завтрак, стараться формировать у детей чувство признательности поварам за их труд.
- Использовать образовательные возможности режимного момента (поддержание навыков счета, развитие речи и т. д.)

Утренний круг

Утренний круг предоставляет большие возможности для формирования детского сообщества, развития когнитивных и коммуникативных способностей, саморегуляции детей. Утренний круг проводится в форме развивающего общения (развивающего диалога). Утренний круг — это начало дня, когда дети собираются все вместе для того, чтобы вместе порадоваться предстоящему дню, поделиться впечатлениями, узнать новости (что интересного будет сегодня?), обсудить совместные планы, проблемы, договориться о правилах и т. д. Именно на утреннем круге зарождается и обсуждается новое приключение (образовательное событие), дети договариваются о совместных правилах группы (нормотворчество), обсуждаются «мировые» и «научные» проблемы (развивающий диалог) и т. д.

Задачи педагога:

- Планирование: организовать детей для обсуждения планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.).
- Информирование: сообщить детям новости, которые могут быть интересны и/или полезны для них (появились новые игрушки, у кого-то день рождения и т. д.).
- Проблемная ситуация: предложить для обсуждения «проблемную ситуацию», интересную

детям, в соответствии с образовательными задачами Программы (возможно, позже «проблемная ситуация» перерастет в проект, образовательное событие и т. д.).

– Развивающий диалог: вести дискуссию в формате развивающего диалога, т.е. направлять дискуссию недирективными методами, стараться задавать открытые вопросы (т. е. вопросы, на которые нельзя ответить однозначно), не давать прямых объяснений и готовых ответов, а подводить детей к тому, чтобы они рассуждали и «сами» пришли к правильному ответу.

– Детское сообщество: учить детей быть внимательными друг к другу, поддерживать атмосферу дружелюбия, создавать положительный эмоциональный настрой.

– Навыки общения: учить детей культуре диалога (говорить по очереди, не перебивать, слушать друг друга, говорить по существу, уважать чужое мнение и пр.).

– Равноправие и инициатива: поддерживать детскую инициативу, создавая при этом равные возможности для самореализации всем детям (и тихим, и бойким, и лидерам, и скромным и т. д.).

Подготовка к прогулке (возвращение с прогулки)

Задачи педагога:

– Учить детей самостоятельно одеваться на прогулку, после прогулки самостоятельно раздеваться, убирать свою одежду в шкафчик.

– Развивать доброжелательность, готовность детей помочь друг другу.

– Использовать образовательные возможности во время режимных моментов. Ожидаемый образовательный результат:

– Развитие навыков самообслуживания, умения самостоятельно одеваться и раздеваться в соответствии со своими возрастными возможностями.

– Развитие доброжелательности, готовность помочь сверстнику.

Прогулка

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления проводятся ежедневные прогулки. Без основательных причин продолжительность прогулки не сокращается. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня. Для оптимального развития детей тщательно продумывается содержание прогулки, насыщение ее интересными видами деятельности, обеспечиваются условия для самостоятельных подвижных и сюжетных игр (игрушки, игровое и спортивное оборудование и пр.). Прогулка может состоять из следующих структурных элементов:

– самостоятельная деятельность детей;

– подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения;

– различные уличные игры и развлечения;

– наблюдение, экспериментирование;

– индивидуальные или групповые занятия по различным направлениям развития детей

– посильные трудовые действия.

Задачи педагога:

– Позаботиться о том, чтобы прогулка была интересной и содержательной.

– Обеспечить наличие необходимого инвентаря (для сюжетных и спортивных игр, исследований, трудовой деятельности и пр.).

– Организовывать подвижные и спортивные игры и упражнения.

– Приобщать детей к культуре «дворовых игр» — учить их различным играм, в которые можно играть на улице.

– Способствовать сплочению детского сообщества. При возможности, организовывать разновозрастное общение.

– Максимально использовать образовательные возможности прогулки.

Подготовка ко сну, дневной сон

В спальне созданы условия для полноценного дневного сна детей: спокойная, тихая обстановка, постоянный приток свежего воздуха.

Во время сна воспитатель находится рядом с детьми. Укладываясь спать, ребенок учится в определенной последовательности раздеваться и аккуратно складывать свои вещи. Хорошо, если в спальне звучит спокойная, убаюкивающая музыка.

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

Задачи педагога:

- Создавать условия для полноценного дневного сна детей (свежий воздух, спокойная, доброжелательная обстановка, тихая музыка и пр.).
- Учить детей самостоятельно раздеваться, складывать одежду в определенном порядке.
- Стремиться заинтересовать детей чтением, чтобы у детей формировалась любовь и потребность в регулярном чтении.

Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры

Правильно организованный подъем детей после дневного сна не только создает положительный эмоциональный фон, но и дает большой оздоровительный эффект. Приятная пробуждающая музыка, «потягушечки» в постели, ходьба по корригирующим дорожкам, воздушные ванны и элементы дыхательной гимнастики, самомассажа — все это способствует оздоровлению и комфортному переходу детей от сна к активной деятельности.

Порядок проведения: постепенное пробуждение под приятную музыку (1–3 минуты); «потягушечки» в постели; можно потягиваться, поднимать и опускать руки и ноги; ходьба по массажным (корригирующим, рефлексогенным) дорожкам, (1–2 минуты); гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики (4–5 минут); одевание после сна.

При подъеме детей групповая комната хорошо проветрена к пробуждению детей. Все процедуры проводятся в игровой форме.

Задачи педагога:

- К пробуждению детей подготовить (проветрить) игровую комнату.
- Организовать постепенный подъем детей (по мере пробуждения).
- Провести гимнастику после сна и закаливающие процедуры, так, чтобы детям было интересно.
- Обсуждать с детьми, зачем нужна гимнастика и закалка.

Вечерний круг

Вечерний круг проводится в форме рефлексии — обсуждения с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня. Вечерний круг помогает детям научиться осознавать и анализировать свои поступки и поступки сверстников. Дети учатся справедливости, взаимному уважению, умению слушать и понимать друг друга. В теплое время года вечерний круг проводится на улице.

Задачи педагога:

- Рефлексия. Вспомнить с детьми прошедший день, все самое хорошее и интересное, чтобы у детей формировалось положительное отношение друг к другу и к детскому саду в целом.
- Обсуждение проблем. Обсудить проблемные ситуации, если в течение дня таковые возникали, подвести детей к самостоятельному разрешению и урегулированию проблемы, организовать обсуждение планов реализации совместных дел (проектов, мероприятий, событий и пр.).
- Развивающий диалог: предложить для обсуждения проблемную ситуацию, интересную детям, в соответствии с образовательными задачами Программы.
- Детское сообщество: учить детей быть внимательными друг к другу, поддерживать атмосферу дружелюбия, создавать положительный эмоциональный настрой.
- Навыки общения: учить детей культуре диалога (говорить по очереди, не перебивать, слушать друг друга, говорить по существу, уважать чужое мнение и пр.).

Уход детей домой

Когда ребенок уходит домой, важно, лично очень дружелюбно, ласково и весело попрощаться с ребенком, называя его по имени; похвалить его перед родителем, повышая его самооценку, формируя желание вновь прийти в детский сад. С родителем тоже надо пообщаться, поговорить о ребенке, рассказать, как прошел день, сообщить необходимую информацию. Важно, чтобы родитель был в курсе того, что происходит в детском саду, чувствовал себя участником образовательного

процесса.

Задачи педагога

– Попрощаться с каждым ребенком ласково и доброжелательно, чтобы у ребенка формировалась уверенность в том, в детском саду его любят и ждут, всегда ему рады.

– Пообщаться с родителями, сообщить необходимую информацию, способствовать вовлечению родителей в образовательный процесс, формированию у них ощущения причастности к делам группы и детского сада.

Требования и показатели организации образовательного процесса

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

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
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 последнедневного 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-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
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
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Приложение № 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания в детей в ДОУ

Время приема пищи	Приемы пищи детей в дошкольной организации
8.30-8.50	завтрак
12.00-13.00	обед
16.00- 16.30	полдник

В детском саду отсутствует второго завтрак, по этому калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно.

Полдник «уплотненный» с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Режим дня составлен с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, обеда, полдника).

Режим дня в группе детей от 1 до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, Утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.35

Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам	9.30–9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30- 12.00
Подготовка к обеду, обед	11.30- 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00- 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30- 16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30– 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	17.00- 19.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утрення гимнастика	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.05-8.35
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.35-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	9.30- 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30- 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00- 15.30
Подготовка к полднику. Полдник.	15.30- 16.00
Самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.10 16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	16.40–19.00

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	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.45	8.15-8.45	8.20-8.50	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.15	9.00- 10.15	9.00-10.45	9.00-11.15

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15–12.00	10.05–12.10	10.45–12.20	11.15-12.35
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.30	12.10-13.00	12.20-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.35	13.00-15.40
Занятия (при необходимости)	-	-	15.35-16.00	15.40-16.10
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.20	15.55-16.25	16.00-16.20	16.10-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
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)	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-9.00	8.15-9.00	8.20-9.00	8.30-9.00
Занятия. Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30-12.00	9.30-12.10	9.30-12.20	9.30-12.35
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.30	12.10-13.00	12.20-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.20	15.55-16.25	16.00-16.20	16.10-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00	16.25-17.00	16.20-17.00	16.30-17.00
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

¹⁰ Гигиенические нормативы: Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6.

образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

Режим двигательной активности (Приложение) детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия (Приложение), массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

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 проводятся в зале.