



Режим и распорядок дня в дошкольных группах

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

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется следующим образом: вначале проводятся 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 СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня в ДОО строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. При осуществлении режимных моментов 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. В ДОО №70 «Солнышко» 12-ти часовой режим работы, согласно п. 8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 возможна организация "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%, в связи с этим в ДОО организовано 4-х разовое питание.

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 руководствуется ДОО.

Организации образовательного процесса и режима дня в ДОО «Солнышко»

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий	все возрасты	9.15
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 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
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	1 - 7 лет	10 минут

Режим дня в холодный период					
Содержание	I мл. группа	II мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа,	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Утренний круг, подготовка к занятиям	9.00-9.30	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Занятия (включая)	9.30-10.00	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50

гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)					
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.30	10.00 - 12.00	10.05 - 12.00	10.15 - 12.00	10.50 - 12.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игровая деятельность, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, занятия с логопедом, занятия при необходимости	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30
Уплотненный полдник	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Игровая, трудовая деятельность, прогулка (осенний, весенний сезон)	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Игры, уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Режим дня в теплый период года					
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	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.30	9.00 - 9.20	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, 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 -11.00
Обед	11.30 - 12.00	12.00 -13.00	12.00 -13.00	12.00 -13.00	12.00 -13.00

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.00 - 15.30	13.00 -15.30	13.00 -15.30	13.00 -15.30	13.00 -15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.30	15.30 -16.30	15.30 -16.30	15.30 -16.30	15.30 -16.30
Уплотненный полдник	16.30 – 17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00 -18.30	17.00 -18.30	17.00 -18.30	17.00 -18.30	17.00 -18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00