

## **Режим и распорядок дня.**

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 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), 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°C 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                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>                                             |                                                                                         |                                                                                                                    |
| 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<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br>от 6 до 7 лет     | 10 минут<br>15 минут<br>20 минут<br>25 минут<br>30 минут                                                           |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br><br>от 6 до 7 лет | 20 минут<br>30 минут<br>40 минут<br>50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна<br>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                                                                                                          |
| <b>Показатели организации режима дня</b>                                                              |                                                                                         |                                                                                                                    |
| 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                                                                                                           |

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

| Вид организации                                          | Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации | Количество обязательных приемов пищи                                                   |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру | до 5 часов                                                     | 2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации) |
|                                                          | 8-10 часов                                                     | завтрак, второй завтрак, обед и полдник                                                |
|                                                          | 11-12 часов                                                    | завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин                                          |
|                                                          | круглосуточно                                                  | завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин,                                          |

|  |  |             |
|--|--|-------------|
|  |  | второй ужин |
|--|--|-------------|

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, 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.

при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

В Программе приводятся режимы дня для групп, функционирующих полный день (10,5-часов), составленные с учётом **СанПиН 1.2.3685-21** и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, уплотненного полдника).

#### **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             |

## **Режим дня на холодный период года**

### **I младшая группа / 1 года до 3 лет/**

| Вид деятельности                                              | Время                                              |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ДОМА                                                          |                                                    |
| Подъем, утренний туалет                                       | 6.30-7.30                                          |
| В ДОУ                                                         |                                                    |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры       | 7.30-7.55                                          |
| Утренняя гимнастика                                           | 8.00-8.05                                          |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                | 8.10-8.45                                          |
| Самостоятельная деятельность, игры                            | 8.45-8.55                                          |
| Занятие в игровой форме по подгруппам                         | 1 подгруппа 9.00-9.10<br>2 подгруппа 9.20-9.30     |
| Подготовка ко II завтраку, II завтрак                         | 9.30-9.40                                          |
| Подготовка к прогулке, прогулка                               | 9.40-11.20                                         |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей    | 11.20-11.35                                        |
| Подготовка к обеду, обед                                      | 11.35-12.00                                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                | 12.00-15.00                                        |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.15                                        |
| Полдник                                                       | 15.20-15.50                                        |
| Занятие в игровой форме по подгруппам                         | 1 подгруппа 16.00-16.10<br>2 подгруппа 16.20-16.30 |
| Игры, чтение художественной литературы                        | 16.30-16.40                                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                               | 16.40-18.00                                        |
| Уход домой                                                    | 18.00                                              |
| ДОМА                                                          |                                                    |
| Прогулка                                                      | до 19.30                                           |
| Легкий ужин, спокойные игры                                   | 19.30-20.30                                        |
| Гигиенические процедуры, ночной сон                           | 20.30-6.30                                         |

## **Режимы дня на тёплый период года**

### **I младшая группа / 1 года до 3 лет/**

| Вид деятельности                                                        | Время       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ДОМА</b>                                                             |             |
| Подъем, утренний туалет                                                 | 6.30-7.00   |
| <b>В ДОУ</b>                                                            |             |
| Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры                       | 7.30-8.20   |
| Утренняя гимнастика                                                     | 8.10-8.15   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак                                          | 8.15-8.45   |
| Самостоятельная деятельность детей, игры                                | 8.45-9.10   |
| Подготовка ко II завтраку, завтрак                                      | 9.10-9.20   |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                         | 9.20-11.30  |
| Возвращение с прогулки                                                  | 11.30-11.50 |
| Подготовка к обеду                                                      |             |
| Обед                                                                    | 11.50-12.15 |
| Подготовка ко сну                                                       | 12.15-15.15 |
| Дневной сон                                                             |             |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику | 15.15-15.40 |
| Полдник .                                                               | 15.40-16.00 |
| Подготовка к прогулке                                                   | 16.00-16.10 |
| Прогулка, игры                                                          | 16.10-18.00 |
| Уход домой                                                              | 18.00       |
| <b>ДОМА</b>                                                             |             |
| Прогулка                                                                | до 19.30    |
| Легкий ужин, спокойные игры                                             | 19.30-20.30 |
| Гигиенические процедуры, ночной сон                                     | 20.30-7.00  |