МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД № 4 "СОЛНЫШКО"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 4
"СОЛНЫШКО"
Дата: 2023.09.04 12:46:32 +07'00'

СОГЛАСОВАН
Педагогическим советом
«Детский сад №4 «Солнышко»
(протокол от 28 августа 2023г. №1)

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»
от 28 августа 2023г. № 71 о/д

Организация режима дня и образовательной нагрузки в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №4 «Солнышко» Г. Прокопьевск

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.

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их 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.

Режим дня гибкий, 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, обеспечить 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 соответствует 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 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СП 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 построен 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.

Требования и показатели организации образовательного процесса

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.50
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 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 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	2,5 часа 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 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	7-10 минут

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

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.10
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.10–9.20 9.30-9.40
Самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
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 детей	16.00–16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00–16.10 16.10–16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.30-17.50

детей	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.50-18.15
Ужин	18.15-18.30
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	до 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность	9.30–11.30
Второй завтрак	10.20-10.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	11.30.-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00–17.50
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	17.50-18.15
Ужин	18.15-18.40
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	до 19.00

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Холодный 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
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между	9.00-10.00	9.00-10.05	9.00-10.15	9.00-10.50

занятиями, не менее 10 минут)				
Второй завтрак	10.00-10.15	10.05-10.20	10.15-10.30	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15–12.00	10.20–12.10	10.30-12.20	10.50-12.30
Обед	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон,	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность	15.50-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей	17.50-18.15	17.50-18.15	17.50-18.15	17.50-18.15
Ужин	18.1518.40	18.15-18.40	18.15-18.40	18.15-18.40
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
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
Завтрак, гигиенические процедуры	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность, совместная деятельность	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.15-12.00	10.15-12.10	10.15 12.20	10.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	12.30-15.30	12.40-15.30	12.50-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-15.50	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.20	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.50	16.10-17.50	16.10-17.50	16.10-17.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей	17.50-18.15	17.50-18.15	17.50-18.15	17.50-18.15
Ужин	18.15 18.40	18.15-18.40	18.15-18.40	18.15-18.40
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличина на 5% соответственно.