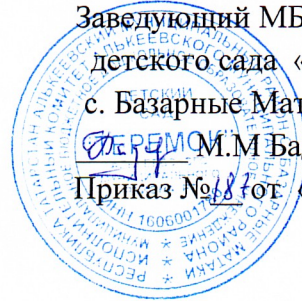


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Теремок» с. Базарные Матаки  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от «26» 082024 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детского сада «Теремок»  
с. Базарные Матаки  
М.М. Бадертдинова.  
Приказ № 18 от «26» 082024 г.



Режим дня

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад «Теремок» с. Базарные Матаки  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан  
на 2024-2025 учебный год

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

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе(прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПин1.2.3685-20 « 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 СанПин2.4.3648-20 «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 15t С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать так же индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т.д)

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОУ и регулируется Сан ПиН 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- Сан Пин по питанию).

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 физкультминутки 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. 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.

Требования и показатели организации образовательного процесса (извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6,6.7)

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1 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-х 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	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 возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

Приложение №10  
К СанПиН2.3/2.4.3590-20

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОУ

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей	
	8-10	
8.30-8.50	Завтрак	
10.00-10.10	Второй завтрак	
12.00-13.00	Обед	
15.15	Полдник	

Приложение №12  
К СанПиН2.3/2.4.3590-20

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

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
ДОУ	8-10 часов	Завтрак, второй завтрак, обед и полдник
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	От 1 до 3 лет	10 минут

Дошкольного возраста , не менее	От 3-до 4лет	15 минут
	От 4 до 5 лет	20 минут
	От 5 до 6 лет	25 минут
	От 6 до 7 лет	30 минут

**Режим дня в дошкольных группах (от 1 до 7 лет)**  
Режим дня с 10.5 часовым пребывание детей. Холодный период

Мероприятия	Младшая группа (1-4 лет)		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	I подгруппа	II подгруппа			
Прием детей, беседы игры, утренняя прогулка термометрия, самостоятельная деятельность	7.30 -8.00	7.30-8.00	07.30-8.00	07.30-08.20	07.30-08.20
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.10-08.20	08.20-08.30	08.20-08.30
Игровая самостоятельная деятельность	08.10-08.25	08.10-08.25	08.20-08.30	-	-
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, дежурство, завтрак, гигиенические процедуры после приема пищи	08.25-08.50	08.25-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Подготовка к занятиям	08.50-09.00	08.50-09.00	8.50-09.00	8.50-09.00	08.50-09.00
1- занятие	09.00-09.10	09.00-09.15	09.00-09.20	09.00-09.25	09.00-09.30
Физкультурные минутки (перерыв)	09.10.-09.20	09.15-09.25	09.20-09.30	09.25-09.35	09.30-09.40
2 - занятие	09.20-09.30	09.25-09.35	09.30-09.50	09.35-10.00	09.40-10.10
Физкультурные минутки (перерыв)	9.30-10.00	9.35 – 10.00	9.50-10.00	-	-
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00- 10.10	10.10-10.20
3- занятие	-	-	10.10-10.30	10.10-10.35	10.20-10.50
Прогулка – подготовка к прогулке, двигательная активность. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	10.10-11.10	10.10-11.20	10.30-12.30	10.35-12.30	10.50-12.45
Обед - подготовка к обеду, гигиенические процедуры, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи	11.10-12.00	11.20-12.00	12.30-13.00	12.30-13.10	12.45-13.15
Дневной сон – подготовка ко сну, постепенное пробуждение, гимнастика, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00- 15.00	12.00-15.00	13.00- 15.20	13.10-15.25	13.15-15.25
Полдник – подготовка к полднику, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи	15.00-15.30	15.00-15.30	15.20-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
1- занятие	-	-	15.40-16.00	15.40-16.05	15.40-16.10
Чтение художественной литературы, общение, деятельность с детьми, игры, обучение в режимных моментах	15.30-16.10	15.30- 16.10	16.00-16.30	16.05-16.30	16.10-16.40

Прогулка – подготовка к вечерней прогулке. Возвращение детей домой	16.10-18.00	16.10-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.40-18.00
---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**Режим дня в дошкольных группах (от 1 до 7 лет)**  
Режим дня с 10.5 часовым пребывание детей. Теплый период

Мероприятия	Младшая группа (1-4 лет)		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	I подгруппа	II подгруппа			
Прием детей, беседы игры, утренняя прогулка термометрия, самостоятельная деятельность	7.30 -8.00	7.30-8.00	07.30-8.00	07.30-08.20	07.30-08.20
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	08.00-08.10	08.10-08.20	08.20-08.30	08.20-08.30
Игровая самостоятельная деятельность	08.10-08.25	08.10-08.25	08.20-08.30	-	-
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, дежурство, завтрак, гигиенические процедуры после приема пищи	08.25-08.50	08.25-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Подготовка к занятиям	08.50-09.00	08.50-09.00	8.50-09.00	8.50-09.00	08.50-09.00
2- занятие	09.00-09.10	09.00-09.15	09.00-09.20	09.00-09.25	09.00-09.30
Самостоятельная деятельность детей	09.10-09.50	09.15-09.30	09.20-09.30	09.25-09.35	09.30-09.40
2 - занятие	09.50-10.00	09.30-09.45	09.30-09.50	09.35-10.00	09.40-10.10
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00- 10.10	10.10-10.20
Прогулка – подготовка к прогулке, двигательная активность. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	10.10-11.10	10.10-11.20	10.10-12.10	10.10-12.20	10.20-12.30
Обед - подготовка к обеду, гигиенические процедуры, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи	11.10-12.00	11.20-12.00	12.10-12.50	12.20-13.00	12.30-12.50
Дневной сон – подготовка ко сну, постепенное пробуждение, гимнастика, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00- 15.00	12.00-15.00	12.50- 15.00	13.00-15.20	12.50-15.15
Полдник – подготовка к полднику, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи	15.00-15.30	15.00-15.30	15.20-15.40	15.20-15.40	15.15-15.30
Чтение художественной литературы, общение, деятельность с детьми, игры, обучение в режимных моментах	15.30-16.10	15.30- 16.10	15.40-16.30	15.40-16.30	15.30-16.30
Прогулка – подготовка к вечерней прогулке. Возвращение детей домой	16.10-18.00	16.10-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.40-18.00