

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. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Так ли важно соблюдать режим ДОУ дома?

Ответ однозначный - **КОНЕЧНО!**

Не стоит недооценивать данных рекомендаций. Действующие нормативы разработаны и базируются строго на научном подходе, с учетом возрастных особенностей детского организма, и их соблюдение имеет огромное значение для формирования здорового в физическом и психологическом плане человека, с другой стороны - игнорирование рекомендованных норм не проходит бесследно и может иметь нежелательные последствия со стороны организма ребенка, в том числе отдаленные, которые заявят о себе в будущем.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Консультационный центр
«Растим детей вместе»



Консультационный центр
«Растим детей вместе»
Адрес: МБДОУ Детский сад №36
«Искорка»
Г. Елабуга, ул. Окружное шоссе, д. 27
тел. +7 (85557) 9- 60-93

**Режим дня малыша в
детском саду и дома!**

Елабуга, 2023г.

Всем известно, что здоровье человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в дошкольном периоде. В процессе контрольно-надзорной деятельности специалисты службы Роспотребнадзора уделяют огромное значение вопросам соблюдения в ДОУ и других образовательных учреждениях требований к режиму дня, его соответствию возрастным нормам детей, разъяснительной работе с родителями и педагогами.

Всем известно, что любой стресс для организма может «вылиться» в болезнь. Важнейшая задача родителей ребенка и педагогов - создание благоприятной среды для жизни и развития детей.

Как строится режим дня дошкольника в ДОУ?

Все образовательные учреждения работают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Режим дня, сетка

занятий разрабатывается согласно требованиям СанПиН и основной образовательной программой учреждения.

Какие основные правила нужно знать о режиме дня ребенка дошкольного возраста?

- ▶ Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов
- ▶ Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Если по каким либо причинам прогулка была завершена раньше, необходимо восполнить время после сна или после пребывания ребенка в ДОУ.

- ▶ При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

- ▶ Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

- ▶ Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой

