

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
протокол № 7
« 01 » 09 2025г.

Заведующий МБДОУ «Семиозерский детский сад «Балачак» комбинированного вида»

Приказ № 53 от « 01 » 2025 г.

Приказ № 53 от « 01 » 2025 г.

с. Шигали

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РЕЖИМУ ДНЯ

Распорядок дня составлен и рассчитан с учетом 12-ти часового пребывания воспитанников в ДОУ. Установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Распорядок является гибким. Время выхода детей на прогулку может меняться в зависимости от расписания ОД **Время выхода каждой группы на прогулку может меняться в соответствии с расписанием ООД (прогулка может быть организована до начала ОД).

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можно поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

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 определенных возрастных периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- 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.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый 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.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
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	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 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

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	2 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА)	МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)
Утренний прием(осмотр, термометрия, опрос родителей), самост. деятельность, труд.	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.00	7.00–8.10	7.00–8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку,	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое),подготовка к ООД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Утренний круг	-	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
Занятия со специалистами ,ОД (перерыв между ОД не менее 10 минут).	9.10-9.40	9.10-9.50	9.10-10.00	9.10-10.10	9.10-11.00
Завтрак 2	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50-11.50	10.00-12.00	10.10-12.10	10.20-12.20	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, игры. Подготовка к обеду					
Обед	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-14.50	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.10	12.55-15.10
Подъем, закалывающие процедуры, самостоятельная деятельность, игры	14.50-15.30	15.00-15.20	15.00-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
ООД, занятия со специалистами, кружки	-	15.20-15.50	15.20-16.00	15.20-16.10	15.20-16.20
Полдник	14.50-15.10	14.55-15.15	15.00-15.20	15.05-15.25	15.10-15.30
Ужин	15.50-16.10	15.55-16.15	16.00-16.20	16.05-16.25	16.10-16.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.50-17.00	16.10-16.50	16.20-16.50	16.25-16.50	16.30-16.50
Вечерний круг	-	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой.					