

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Мейныпильгыно»
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)**

Рассмотрено, согласовано, принято
Советом обучающихся
(протокол от 30.08.2024 г. № 1)

Рассмотрено, согласовано, принято
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 г. № 1)

Рассмотрено, согласовано, принято
Советом родителей
(протокол от 30.08.2024 г. № 1)

Рассмотрено, согласовано, принято
Советом Центра
(протокол от 30.08.2024 г. № 1)

Утверждено
Приказом МБОУ «Центр образования с.
Мейныпильгыно»
от "30" августа 2024 г. № 03-03/171
Директор А.И.Дегтярев

*Выписка из основной образовательной программы дошкольного образования
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»*

**3.8. Режим и распорядок дня в дошкольных группах
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»
на 2024 – 2025 учебный год**

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 дошкольного образования ОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в дошкольном отделении ОО 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.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, но при этом неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима дня предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивает 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

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.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

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

Об особенностях организации прогулок:

Ежедневная продолжительность прогулки детей в дошкольном отделении составляет не менее 3 часов в день.

При температуре воздуха:

- ниже - 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается для детей до 3 лет до 1 часа в день, а для детей от 3 до 5 лет - до 2 часов в день;

- ниже - 17⁰С и скорости ветра более 7 м/с для детей от 3 до 5 лет до 1 часа в день, а для детей от 5 до 7 лет - до 2 часов в день;

- при температуре воздуха ниже - 20⁰С и скорости ветра более 7 м/с для детей от 5 до 7 лет до 1 часа в день; - ниже - 20⁰С и скорости ветра более 15 м/с прогулка не проводится.

Прогулки организуются 2 раза в день в соответствии с графиком прогулок: в первую (до обеда – после занятий) и вторую половину дня (после дневного сна). В разновозрастных группах младшего и старшего дошкольного возраста прием детей в теплый период года проводится также на улице (в зависимости от погоды). В процессе

прогулки воспитатели организуют деятельность детей в соответствии с планом образовательной работы.

**Режим дня
на холодный период года**

1 разновозрастная группа

Режимные мероприятия	Время	
	1,5 – 2 года	2 – 3 года
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности	08.00 - 08.15	08.00 - 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	09.00 – 09.05	09.00 – 09.15
Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.)	09.05 – 09.15	09.15 – 09.25
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	09.15 – 09.30	09.25 - 09.45
Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.)	09.30 – 09.40	09.45 – 09.55
Совместная деятельность педагога и детей (пальчиковая/артикуляционная гимнастики; чтение потешек, прибауток, сказок; вовлечение в сюжетно-ролевые игры), самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность	9.40 – 10.00	09.55 – 10.00
<i>Второй завтрак</i>	<i>увеличивается калорийность основного завтрака</i>	<i>увеличивается калорийность основного завтрака</i>
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность (1 час 30 минут)	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, подготовка к обеду	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры)	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон (не менее 3 часов) с использованием музыкальной терапии при засыпании	12.30 – 15.30	12.30 – 15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корригирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40

Полдник	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Ужин	17.50 – 18.20	17.50 – 18.20
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.20 – 18.30	18.20 – 18.30

**Режим дня
на холодный период года**

2 разновозрастная группа

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа.	8.00-8.15	8.00-8.15	8.00-8.15	8.00-8.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25	08.15 – 08.25	08.15 – 08.25	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30	08.25 – 08.30	08.25 – 08.30	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00	08.30 – 09.00	08.30 – 09.00	08.30 – 09.00
Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 1	09.00 - 09.15	09.00-09.20	09.00 - 9.25	09.00-9.30
<i>Перерыв между Организованной образовательной деятельностью (физкультурные минутки)</i>	09.15 – 09.30	09.20 – 09.30	09.25 – 09.40	09.30 – 09.40
Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 2	09.30 - 09.45 в среду (физкультур а на свежем воздухе)	09.30-09.50 в среду (физкультур а на свежем воздухе)	09.40 – 10.05	09.40-10.10
<i>Перерыв между Организованной образовательной деятельностью (физкультурные минутки)</i>			10.05 – 10.20	10.10 – 10.20

Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 3	-	-	10.20 – 10.45 в среду (физкультура на свежем воздухе)	10.20 – 10.50 в среду (физкультура на свежем воздухе)
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе. Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Беседы. Подготовка к обеду.	10.00-12.00	10.00-12.00	10.45-12.00	10.50-12.00
Второй завтрак	<i>увеличивается калорийность основного завтрака</i>			
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры Дневной сон: чтение детской художественной литературы перед засыпанием Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры, закаливающие процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность, спокойные игры по выбору и интересам. Посещение кружков	16.00-17.50	16.00-17.50	16.00-17.50	16.00-17.50
Подготовка к ужину. Ужин	17.50 – 18.20	17.50 – 18.20	17.50 – 18.20	17.50 – 18.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры). Продолжение прогулки, уход домой	18.20 - 19.00	18.20 - 19.00	18.20 - 19.00	18.20 - 19.00

**Режим дня
на тёплый период года**

Режимные мероприятия	1,5 – 4 года	4 – 7 лет
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности	08.00 - 08.15	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка на улице (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30	08.25 – 08.30

Завтрак	08.30 – 09.00	08.30 – 09.00
Игровая деятельность музыкального, художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направления, сюжетно-ролевые и подвижные игры, мероприятия и развлечение, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору	09.00 – 09.30	09.00 – 09.50
<i>Второй завтрак</i>	<i>увеличивается калорийность основного завтрака</i>	<i>увеличивается калорийность основного завтрака</i>
Подготовка к прогулке	09.30 – 09.40	09.50 – 10.00
Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность (2 часа)	09.40 – 11.40	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, подготовка к обеду	11.40 – 11.50	12.00 – 12.10
Обед	11.50 – 12.20	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры) Дневной сон (не менее 3 часов) с использованием музыкальной терапии при засыпании	12.20 – 15.30	-
Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры). Дневной сон (не менее 2,5 часов): чтение детской художественной литературы перед засыпанием	-	12.40 – 15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корригирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Ужин	17.50 – 18.20	17.50 – 18.20
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.20 – 18.30	18.20 – 18.30

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

- 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 т. ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- 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 проводятся в зале.

