

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ Лицей №9

Габдуллова Г.Р.

Пр. №278 от 1.09.2023г.



## **Режим и распорядок дня для всех возрастных групп**

филиала муниципального образовательного  
бюджетного учреждения лицей №9 НШ – детский сад «Аркаим»

*Принято  
педагогическим  
советом  
протокол №1  
31.08.2023г.*

## **Режим и распорядок дня в дошкольных группах.**

1. Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

35.1. Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

35.2. 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 определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

35.3. 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.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности

35.1. и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

35.2. Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

35.3. При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать 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.

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

35.5. Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый 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 °С 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).

35.6. Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

35.7. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

### **Требования и показатели организации образовательного процесса и режима**

*(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)*

| Показатель                                                                                            | Возраст                                                                             | Норматив                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>                                             |                                                                                     |                                                                                                                 |
| 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<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br>от 6 до 7 лет | 10 минут<br>15 минут<br>20 минут<br>25 минут<br>30 минут                                                        |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет<br>от 3 до 4 лет<br>от 4 до 5 лет<br>от 5 до 6 лет<br>от 6 до 7 лет | 20 минут<br>30 минут<br>40 минут<br>50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 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<br>4-7 лет | 12 часов 1<br>1 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее          | 1-3 года<br>4-7 лет | 3 часа<br>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              |

#### Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет.

| Содержание                                                                                    | Время                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                   |                        |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.30-8.30              |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00              |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                   | 9.00-9.15              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                         | 9.15-9.25<br>9.40-9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                               | 10.00-11.30            |
| Второй завтрак                                                                                | 10.00-10.30            |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей                                    | 11.30-12.00            |
| Подготовка к обеду, обед                                                                      | 12.00-12.30            |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30            |

|                                                                                  |             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подготовка к полднику, полдник                                                   | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                         | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход домой. | 16.30-18.00 |

| <b>Теплый период года</b>                                                                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.30 - 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00   |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                                                | 9.00-9.30   |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей                                            | 9.30-11.30  |
| Второй завтрак                                                                                | 10.00-10.30 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                          | 11.30-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                      | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30 |
| Полдник                                                                                       | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.              | 16.00-18.00 |

### **Режим дня в дошкольных группах.**

| Содержание                                                | 3-4 года  | 4-5 лет   | 5-6 лет   | 6-7 лет   |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Холодный период года</b>                               |           |           |           |           |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Утренняя гимнастика                                       | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 | 8.10-8.20 | 8.10-8.20 |
| Завтрак                                                   | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям                               | 8.50-9.10 | 8.50-9.10 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |

|                                                                                                                                          |             |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Занятия, кружки, занятия со специалистами (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.15-10.15  | 9.15-10.25  | 9.15-10.25  | 9.00-10.50  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                                                                  | 10.15-12.00 | 10.25-12.00 | 10.25-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак <sup>17</sup>                                                                                                             | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 |
| Обед                                                                                                                                     | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.10-13.00 | 12.10-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон,                                                                                                                  | 13.00-15.15 | 13.00-15.15 | 13.00-15.15 | 13.00-15.15 |
| постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                                         | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Полдник                                                                                                                                  | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                                                 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-16.40 | 16.00-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки Уход домой                                   | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 16.40-18.00 | 16.40-18.00 |
| <b>Теплый период года</b>                                                                                                                |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                        | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.00-8.30   |
| Завтрак                                                                                                                                  | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                                                       | 9.00-9.20   | 9.00-9.20   | 9.00-9.20   | 9.00-9.20   |
| Второй завтрак <sup>18</sup>                                                                                                             | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 |

|                                                                                 |             |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки    | 9.20-12.00  | 9.20-12.00  | 9.20-12.00  | 9.20-12.00  |
| Обед                                                                            | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры        | 13.00-15.30 | 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 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                        | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход домой | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться 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.