

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА» П. ШКОЛЬНОЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИКАЗ

от 31 августа 2023 г.

п. Школьное

№187

О режиме дня на 2023/2024 учебный год

В соответствии с СП 2.3./4. 35-90 утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 и СП 2.4. 36.48-20 утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 . №28 и СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. (с изменениями на 30 декабря 2022 г.)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить режим дня на холодный период 2022/2023 уч. года (сентябрь-апрель) для каждой возрастной группы. Приложение 1.
2. Назначить ответственными за осуществление контроля соблюдения режима дня медсестру Новомирскую О.И., ст. воспитателя Шарудилову В.А.
3. Воспитателям всех возрастных групп:

- строго соблюдать требования СП 2.3./4. 35-90 утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 и СП 2.4. 36.48-20 утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 гю. №28 ; СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утв. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. (с изменениями на 30 декабря 2022 г.)

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий

Н.Г.Ткач

РЕЖИМ ДНЯ

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

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ДО МБДОУ «Детский сад «Звездочка» п.Школьное», потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ «Детский сад «Звездочка» п.Школьное» 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 ребенка 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.

Детей приучают к выполнению режима дня с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делается это постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменным остается время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка 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.

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 учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

| 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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет | 10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 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 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 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 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 |

ФОП 35.13. Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения. С режимом пребывания с 7:30 до 18:00- 10час. 30 мин. В МБДОУ соблюдается режим четырехразового питания: завтрак, второй завтрак, обед и полдник.

**Режим дня первой младшей группы «Лунтик»
(2-3 года) в холодный период года**

| наименование режимных моментов | Режимные мероприятия содержание | Время |
|-----------------------------------|---|----------------------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; Игры детей | 07.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:20—8:30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.30-09.00 |
| Игровая деятельность | Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к образовательной деятельности | 09.00-09.20 |
| Образовательная деятельность | Занятие 1. (по подгруппам) | 09:20-09:30 09:40-09:50 |
| Второй завтрак | Прием пищи (между подгрупповыми занятиями) | 9:30-9:40 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; | 9:50-11:30 |
| | Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 11:30-11:40 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 11:40-12.30 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати | 12.30-15.15 |
| | Дневной сон Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы | 15:15-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Самостоятельные игры, развлечение | | 16:00-16:15 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:15-16:25 |

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 16:25-18.00 |
|----------------------|--|-------------|

**Режим дня в младшей группе «Солнышко» (3-4 года)
на холодный период года.**

| Режимные моменты | Режимные мероприятия содержание | Время |
|-----------------------------------|--|--------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; Игры детей | 07.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:20—8:30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; | 08.30-09.00 |
| | Гигиенические процедуры после приема пищи Подготовка к занятиям | 09:00-09:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие 1 | 09.10-09.25 |
| Перерыв | Подготовка к занятию. | 09.25-09.35 |
| Образовательная нагрузка | Занятие 2 | 09.35- 09.50 |
| Самостоятельная деятельность | Отдых, игры | 09.50-10.00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; | 10.10-11:50 |
| | Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки | 11:50-12:00 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:00-12:40 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон | 12.40-15.00 |
| | Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы | 15:00-15:15 |
| Самостоятельные игры | Развлечения | 15:15-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:00-16:10 |

| | | |
|-------------------------|--|-------------|
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 16:10-18.00 |
|-------------------------|--|-------------|

**Режим дня в разновозрастной группе «Росточки» на холодный период года.
(3-5 лет)**

| Режимные моменты | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--------------------------------------|---|--------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия. Игры детей | 07.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:20—8:30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи Подготовка к образовательной деятельности | 08.30-09.00 |
| | | 09:00-09:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие 1. | 09.10-09.25 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.25-09.35 |
| Образовательная нагрузка | НОД 2. | 09.35- 10:00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.10-12:15 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:15-13:00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы | 13:00- 15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Самостоятельная игровая деятельность | Игровая деятельность , индивидуальные занятия с детьми | 16:00-16:30 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:30-16:40 |

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 16:40-18.00 |
|----------------------|--|-------------|

Режим дня в средней группе «Пчелки» (4-5 лет) на холодный период года

| Режимные моменты | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--------------------------------------|---|--------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия. Игры детей | 07.30-08.10 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.10-08.20 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:20—8:30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; | 08.30-09.00 |
| | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи Подготовка к образовательной деятельности | 09:00-09:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие 1. | 09.10-09.30 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.30-09.40 |
| Образовательная нагрузка | НОД 2. | 09.40- 10:00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.10-12:15 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:15-13:00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы | 13:00- 15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Самостоятельная игровая деятельность | Игровая деятельность , индивидуальные занятия с детьми | 16:00-16:30 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:30-16:40 |

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 16:40-18.00 |
|----------------------|--|-------------|

Режим дня в старшей группе № 1 «Звездочки» (5-6 лет) на холодный период года.

| наименование режимных моментов | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--|--|--------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; самостоятельные игры детей | 07.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.00-08.10 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:10—8:20 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; | 08.20-08:30 |
| | Прием пищи; | 08:30-09.00 |
| | Гигиенические процедуры после приема пищи | |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 1. | 09.00-09.25 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.35-10:00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 2. | 09.35- 10:00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 3 | 10:10-10:35 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.35-12:20 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; | 12:20-13:00 |
| | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати Дневной сон | 13:00- 15:00 |
| | Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, самостоятельные игры | 15:00-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Дополнительное образование, занятия со специалистами | Кружковая деятельность (по подгруппам) , индивидуальные занятия со специалистами | 16:00-16:50 |

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:50-17:00 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 17:00-18.00 |

Режим дня в старшей группе № 2 «Ягодки» (5-6 лет) комбинированной направленности на холодный период года.

| наименование режимных моментов | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--|--|----------------------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; самостоятельные игры детей | 07.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.00-08.10 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:10—8:20 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.20-08:30 08:30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 1. | 09.00-09.25 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.35-10:00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 2. | 09.35- 10:00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 3 | 10:10-10:35 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.35-12:20 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:20-13:00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон | 13:00- 15:00 |
| | Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, самостоятельные игры | 15:00-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Дополнительное образование, занятия со специалистами | Кружковая деятельность (по подгруппам) , индивидуальные занятия со специалистами | 16:00-16:50 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:50-17:00 |

| | | |
|----------------------|--|-------------|
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 17:00-18.00 |
|----------------------|--|-------------|

Режим дня в старшей группе № 3 «Ромашки» (5-6 лет) на холодный период года.

| наименование режимных моментов | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--|--|----------------------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; самостоятельные игры детей | 07.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.00-08.10 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:10—8:20 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 08.20-08:30 08:30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 1. | 09.00-09.25 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.35-10:00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 2. | 09.35- 10:00 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.00-10:10 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 3 | 10:10-10:35 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.35-12:20 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:20-13:00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон | 13:00- 15:00 |
| | Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, самостоятельные игры | 15:00-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Дополнительное образование, занятия со специалистами | Кружковая деятельность (по подгруппам) , индивидуальные занятия со специалистами | 16:00-16:50 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:50-17:00 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 17:00-18.00 |

Режим дня в подготовительной группе «Гномики» комбинированной направленности (6-7 лет) на холодный период года.

| наименование режимных моментов | Режимные мероприятия содержание | Время |
|--|--|--------------|
| Утренний прием | Осмотр детей, термометрия; самостоятельные игры детей | 07.30-08.00 |
| Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарем и без него | 08.00-08.10 |
| Утренний круг | Развивающее общение | 08:10—8:30 |
| Завтрак | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи | 08:30-09.00 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 1. | 09.00-09.30 |
| Перерыв | Подготовка к занятию №2 | 09.30-09:40 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 2. | 09.40- 10:10 |
| Второй завтрак | Прием пищи | 10.10-10:20 |
| Образовательная нагрузка | Занятие № 3 | 10:20-10:50 |
| Прогулка, двигательная активность | Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Возвращение с прогулки: переодевание | 10.50-12:30 |
| Обед | Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 12:30-13:00 |
| Дневной сон | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон | 13:00- 15:00 |
| | Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, самостоятельные игры | 15:00-15:30 |
| Полдник | Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи | 15.30.-16:00 |
| Дополнительное образование, занятия со специалистами | Кружковая деятельность (по подгруппам) , индивидуальные занятия со специалистами | 16:00-16:50 |
| Вечерний круг | Развивающее общение | 16:50-17:00 |
| Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка | 17:00-18.00 |