

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
------------	---------	----------

<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 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
<b>Показатели организации режима дня</b>		
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.**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Режимные мероприятия содержание</b>	<b>Время</b>
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 <b>Дневной сон</b>	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; Гигиенические процедуры после приема пищи	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;	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