Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северокоммунарская СОШ»
(МБОУ Северокоммунарская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Северокоммунарская СОШ»
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Северокоммунарская СОШ»
_____ Е.А.Овчаренкова
30.08.2023

РЕЖИМ ДНЯ

для детей дошкольного возраста по возрастам

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Северокоммунарская СОШ»
МОД п. Северный Коммунар, ул. Печаева,5
с. Шульинды, ул. Ленина,18

на 2023/2024 учебный год

п.Северный Коммунар

Режимы дня для детей всех возрастных групп в соответствии с ФГОС, ФОП ДО, СанПиН

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

Режим дня теперь не самостоятельный документ, а часть образовательной программы детского сада. Разработчики федеральной образовательной программы включили режимы в состав документа. Из-за этого оформлять и согласовывать режимы нужно иначе – на основе требований СанПиН, ФГОС и ФОП. Федеральная программа содержит шесть примерных режимов дня воспитанников.

Режимы дня всех возрастных групп в промежутке от 1 года до 7 лет. Режимные моменты прописаны по требованиям санитарных правил.

Режимы дня, которые прописаны далее, оформлены как часть образовательной программы детского сада. Перед каждой таблицей с режимом дня имеется пояснительная записка. В ней прописано, почему установлена такая длительность прогулки, сна, занятий, предоставляется ли детям второй завтрак.

Согласно пункту 183. СанПиН 1. 2.3685-21 ОО 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 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

Показатель	Возраст	Норматив
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

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Режим дня в группе детей от 1,5 года до 3 лет

Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОО и 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 ОО.

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 один раз в день.

Содержание	**Время**
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:20
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:20–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40

Содержание	Время
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:40–9:50
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9:50–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–11:40
Самостоятельная деятельность детей	11:40–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
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 (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	16:30–18:00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30 - 8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40–9:10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:10–9:40
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:40–9:50
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:50–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20–11:30
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
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00–16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30–16:50
Продолжение прогулки, уход детей домой	16:50–18:00

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ОО и 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 ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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 можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:10
Занятие 1	9:10–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
Занятие 2	9:35–9:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), самостоятельная деятельность	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры. Уход домой.	16.30–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие	9:20–9:35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:35–10.00
Второй завтрак	10:00–10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:20–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей ,уход домой	16:30–18:00

Режим дня для детей 4–5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ОО и 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 ОО.

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.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:10
Занятие 1	9:10–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:00
Второй завтрак	10.00 -10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–12:05
Подготовка к обеду, обед	12:05–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Игры, уход домой	16:30–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40–9:10
Подготовка к прогулке, прогулка	9:10–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:40
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:35–9:55
Второй завтрак	9:55–10:05

Содержание	Время
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей , игры, прогулка, уход домой	16:30–18:00

Режим дня для детей 5–6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ОО и 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 ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

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.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:10
Занятие 1	9:10–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:10
Второй завтрак	10.10-1020
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:20–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40–15:10
Занятие (кружки, индивидуальные занятия с учителем – логопедом)	15:10–15:30

Содержание	Время
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность детей	16:00–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Игры, уход домой	16:40–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовк а к завтраку, завтрак*	8:40–9:10
Подготовка к прогулке, прогулка	9:10–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:45
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9:45–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:10–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15–15:45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:45–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	16:30–18:00

Режим дня для детей 6–7 лет

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ОО и 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 ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30

Содержание	Время
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40–9:10
Занятие 1	9:10–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Второй завтрак	9.50-10.00
Занятие 2	10:00–10:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:30–10:40
Занятие 3	10:40–11:10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11:10–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Кружки, занятия с учителем – логопедом. Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Игры, уход домой	16:40–18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40–9:10
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:10–9:40
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9:40–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	16:30–18:00

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.