

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №156 «Калинка» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №156»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №156»
Протокол №3 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №156»
Л.А.Мерзликина
№ 133-осн. от 25.08.2023



Режим дня воспитанников
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №156 «Калинка» комбинированного вида
на 2023/2024 учебный год

Барнаул

Пояснительная записка

Настоящий режим дня разработан для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №156 «Калинка» комбинированного вида (далее – Организация) в целях упорядочивания воспитательно-образовательного процесса, утвержден решением Педагогического совета ДОО.

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 и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участниковообразовательных отношений.

Основными компонентами режима в Организации 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 оказывается 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 и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

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.

При организации режима следует предусматривать 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 должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

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). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в Организации и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Организация может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

- при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно,
- при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного горациона 30%.

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом 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 ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается 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.

Режим работы образовательной организации и длительность пребывания в нем детей определяются Уставом и являются следующими характеристиками:

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы МБДОУ «Детский сад №156» - 12 часов;
- ежедневный график работы с 7.00 до 19.00 часов;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Режим дня в Организации имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении. Планирование условий проведения и содержание каждого из режимных процессов, осуществляется с учетом СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Режим дня в группах компенсирующей направленности соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию, максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка и имеет гибкую структуру, которая учитывает темперамент ребёнка, темп его деятельности, особенные привычки, вкусовые предпочтения, длительность сна и т.д. Режим дня и расписание организованной образовательной деятельности учителя-логопеда и воспитателя строятся с учетом возрастных, речевых и индивидуальных особенностей детей, а также обще дидактических и коррекционных задач обучения и воспитания.

В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, расписание непосредственно образовательной

деятельности. При расчёте времени реализации основной и вариативной части основной образовательной программы по основным направлениям развития ребёнка учитывается только период бодрствования детей. Расчёт производится на основании суммирования времени, затраченного на непосредственно образовательную деятельность и образовательную деятельность, осуществляющую в течение дня во всех режимных моментах.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), приём пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов педагоги придерживаются следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех физиологических потребностей детей (сон, питание);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- спокойный доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Режим дня для детей кратковременного пребывания

В дошкольном учреждении	
Прием, игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	9.00-9.40
Подготовка к прогулке	9.40-11.20
Прогулка	9.20-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.50
Обед	11.50-12.30

Режим дня

Группа	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгото- вительная группа
Прием и осмотр, игры, общение, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно-полезный труд	8.10 – 8.40	8.10 – 8.50	8.20 – 8.45	8.20 – 8.40	8.30 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00	8.45 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.00

Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации, занятия	9.00 – 9.45	9.00 – 10.00	9.00 – 9.50	9.00 – 10.35	9.00 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы	9.45 – 11.20	10.00 – 12.10	9.50- 12.15	10.35- 12.15	10.50- 12.25
Подготовка к обеду, обед	11.20- 12.20	12.10- 12.50	12.15- 12.45	12.15- 12.45	12.25- 12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры дневной сон	12.20- 15.00	12.50- 15.00	12.45- 15.00	12.45- 15.00	12.55- 15.00
Постепенный подъем, закаливающие и оздоровительные процедуры.	15.00 – 15.15	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 - 15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.35	15.25 – 15.50	15.20 – 15.45	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.	15.-25- 16.30	15.45- 16.50	15.45- 16.50	15.40- 16.55	15.40- 16.55
Организованная образовательная деятельность (игры, досуги, общение и деятельность по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, чтение художественной литературы выбор). Самостоятельная деятельность детей.	16.30- 17.00	16.50- 17.15	16.50- 17.20	16.55- 17.20	16.55- 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.00- 17.30	17.15- 17.45	17.20- 17.40	17.20- 17.50	17.20- 17.50
Игры, уход детей домой	17.30– 19.00	17.45– 19.00	17.40– 19.00	17.50– 19.00	17.50– 19.00