

3.6. Режим и распорядок дня в дошкольных группах ([п. 35 ФОП ДО](#))

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

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

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.

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 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 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.

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.

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).

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

— **Режим дня на холодный период**

Режимные моменты	Группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, осмотр, самостоятельная детская деятельность, игры, утренняя гимнастика	07.00-08.15	07.00-08.15	07.00-08.30	07.00-08.25	07.00-08.25
Подготовка к Завтраку, завтрак, дежурство к завтраку, завтрак	08.00-08.45	08.20-08.45	08.25-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Утренний круг	08.45-09.00	08.45-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00
Игры, занятия, самостоятельная деятельность, занятия со специалистами	09.00-09.20 По подгруппам	09.00-10.05	09.00-10.20	09.00-10.35	09.00-10.50
Второй завтрак	9.40-10.00	10.05-10.20	10.20-10.35	10.35-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.20	10.20-11.45	10.35-12.05	10.45-12.15	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.45	11.45-12.00	12.05-12.15	12.15-12.30	12.30-12.45
Обед	11.45-12.20	12.00-12.30	12.15-12.45	12.30-13.00	12.45-13.15
Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон	12.30-15.10	12.30-15.10	12.45-15.10	13.00-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.10-15.25	15.10-15.20	15.10-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.30	15.20-15.30
Игры, занятия, самостоятельная деятельность, занятия со специалистами	15.40-17.00	15.40-16.50	15.30-18.00	15.30-16.50	15.30-16.50

Вечерний круг	-----	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Игры, индивидуальная работа, чтение художественной литературы	-----	-----	17.00-17.10	17.00-17.20	17.00-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30	17.00-17.30	17.10-17.40	17.20-17.50	17.20-17.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00-19.00	18.00-19.00	18.40-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00

С ноября по февраль вечерняя прогулка проводится в связи с изменением светового дня после полдника и рекомендуется прогулка совместно с родителями после детского сада.

Режим дня в летний оздоровительный период

Режимные моменты	Группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00– 8.10	7.00– 8.20	7.00– 8.20	7.00– 8.25	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10– 8.40	8.20– 8.40	8.20– 8.55	8.20– 8.40	8.20 – 8.40
Игровая деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40– 9.05	8.40– 9.05	8.55– 9.20	8.50– 9.20	8.50 – 9.30
Второй завтрак	9.40– 9.45	9.40– 9.45	10.00-0.05	10.00-0.05	10.00-10.05
Прогулка (игры, наблюдения, труд, специально организованная деятельность)	9.05–11.20	9.00– 11.40	9.20– 12.10	9.20– 12.15	9.30 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	11.40–12.10	11.50– 12.20	12.10– 12.40	12.30– 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10– 15.00	12.20– 15.00	12.40– 15.00	13.00– 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.00– 15.45	15.00– 15.45	15.00– 15.45	15.00– 15.45	15.00 – 15.45

Подготовка к прогулке, прогулка	15.45– 16.50	15.45– 16.50	15.45– 17.00	15.45– 17.05	15.45 – 17.05
Подготовка к ужину, ужин	16.50– 17.05	17.00– 17.20	17.05– 17.25	17.10– 17.30	17.15 – 17.35
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.30-19.00	17.30– 19.00	17.30– 19.00	17.40– 19.00	17.40 – 19.00

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.

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 проводятся в зале.