УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колосова Л.С.

01.08.2024 г.

***Режим дня и распорядок МДОУ «Детский сад № 1»***

**Дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Детский сад № 1» функционирует в режиме:**

* полного дня (10,5 - часового пребывания)
* пятидневная рабочая неделя;
* часы работы – с 07.30 до 18.00;
* выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

**Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении**

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года*.*

Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу.

На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.

В период летнего оздоровительного периода в МДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.

Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

**Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:**

* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми:
* основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**Основные принципы построения режима дня:**

* режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
* режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
* организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МДОУ осуществляет медицинская сестра.

**Организация сна**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся. При организации сна учитываются следующие правила:

* В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
* Групповое помещение перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
* Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.
* Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
* Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
* Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

**Организация прогулки**

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3 - 4 часа Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом осуществляется на свежем воздухе. Если на улице днем больше 28–30 ˚С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

В зимнее время при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с. При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается.

**Температурный режим**

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений. По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши и проводится процедура согласно таким нормам:

* минимум два раза в день по 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
* заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
* одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.
* Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:
* игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
* спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.
* *Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.*

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня *(теплый, холодный периоды года)* учитывается:

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21. – Примерный режим дня образовательной программы МДОУ «Детский сад № 1»

**Распорядок (режим) дня**

**(Холодный период года *- сентябрь – май)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | | **1,6 – 3 года** | **3 – 4 года** | **4 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Прием детей, утренний фильтр, игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми, работа с родителями | | 7.30 - 8.00 | 7.30 -8.00 | 7.30 - 8.10 | 7.30 - 8.20 |
| Утреннняя гимнастика | | 8.00 – 8.03 | 8.00 – 8.05. | 8.10. – 8.20 | 8.20 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, утренние гигиенические процедуры, игры, самостоятельная деятельность | | 8.03 – 9.00 | 8.05 – 9.00 | 8.20 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| Организованная  образовательная  деятельность (игры-занятия) | I | 9.00 - 9.09  9.19 – 9.28  по подгруппам | 9.00 - 9.15 | 9.00 - 9.20 | 9.00 - 10.30 |
| II | ---- | 9.25 – 9.40 | 9.35 – 10.00 | 9.40 – 10.10 |
| III | ---- | ----- | ---- | 10.20 – 10.50 |
| Второй завтрак | | 9.30 | 9.40 | 10.00 | 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | | 9.35 – 11.30 | 9.45 - 11.45 | 10.35 - 12.25 | 10.50 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | | 11.30 - 12.00 | 11.50 - 12.15 | 12.35 – 12.50 | 12.50 – 13.15 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | | 12.00 - 15.00 | 12.15-15.00 | 12.50 - 15.20 | 13.15 - 15.30 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры | | 15.00 - 15.30 | 15.00 - 15.30 | 15.00 - .15.35 | 15.30 - 15.45 |
| Подготовка к полднику, полдник. | | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.45 | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 15.55 |
| Игры, самостоятельная и организованная деятельность  детей, чтение художественной литературы, кружковая работа, досуги, развлечения, игра, ООД. | | 15.45 – 15.54, 16.00 – 16.09.  по  подгруппам | 15.45 -16.00 | 15.45 - 16.10 | 15.45 - 16.15 |
| Вечерняя прогулка. Индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, игры. | | 16.30 – 18.00 | 16.30 – 18.00 | 16.30 – 18.00 | 16.30 -18.00 |
| Уход детей домой | | 18.00 | 18.00 | 18.00 | 18.00 |

**Режим дня (тёплое время года (июнь – август)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | **Группа раннего возраста**  **1,5 – 3 года** | **Младшая группа**  **3 – 4 года** | **Старшая группа**  **4 – 5 лет** | **Подготовительная к школе группа**  **6 – 7 лет** |
| Прием детей (на свежем воздухе), игровая деятельность | 7.30 - 8.20 | 7.30 - 8.15 | 7.30 - 8.20 | 7.30 – 8.30 |
| Утренняя гимнастика (в хорошую погоду на свежем воздухе) | 8.15 – 8.20 | 8.15 – 8.20 | 8.20 – 8.30 | 8.30 – 8.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 9.00 | 8.25 – 9.00 | 8.40 - 9.00 | 8.40 - 9.00 |
| Совместная деятельность педагогов с детьми. | 9.15 – 9.25 | 9.15 – 9.30 | 9.15 – 9.40 | 9.15. -9. 45 |
| Второй завтрак | 9.30 - 9.40 | 9.50 – 10.00 | 9.50 – 10.00 | 9.50 – 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка: игры, совместная развивающая деятельность: наблюдения, труд, целевые прогулки, экскурсии, эсперименты, индивидуальная работа, оздоровительные мероприятия, физкультура. | 9.40 - 11.10 | 9.45 -11.30 | 9.50 - 12.10 | 10. 00 - 12.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | 11.30 - 11.50 | 11.40 - 12.00 | 12.20 - 12.40 | 12.30 - 12.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-11.50 | 11.55-12.15 | 12.15-12.40 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, массажные дорожки, полоскание полости рта, дневной сон | 11.50 -.12.00 | 12.45 - 12.10 | 12.40 – 12.50 | 12.50 – 13.00 |
| Дневной сон | 12.00 – 15.00 | 1210. – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры | 15.00 -15.30 | 15.00 -15.30 | 15.00 - 15.30 | 15.00 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 -15.45 | 15.30 - 15.45 | 15.30 - 15.45 | 15.30 - 15.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность на прогулке, труд, индивидуальная работа с детьми, игры, уход детей домой | 15.45 - 18.00 | 15.45-19.00 | 15.45 - 18.00 | 15.50 - 18.00 |

**Щадящий режим дня (для детей после болезни, ослабленных)**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Рекомендации |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр. Во время утренней гимнастики исключить бег, прыжки (заменить ходьбой) |
| Подготовка к завтраку, завтрак | Мытье рук теплой водой. Полоскание рта теплой водой. |
| Организованная образовательная деятельность | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50% |
| Подготовка к прогулке | Одевать последним, раздевать первым |
| Прогулка | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий |
| Гигиенические процедуры после прогулки | Умывание и мытье рук под наблюдением теплой водой |
| Обед | Усадить за стол первым. Полоскание рта теплой водой |
| Дневной сон | Укладывать первым, поднимать последним |
| Закаливающие мероприятия | Исключить на две недели |
| Гимнастика после сна | Исключить одну неделю |
| Полдник | Мытье рук теплой водой |
| Самостоятельная деятельность | Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих, театрализованных, сюжетно - ролевых, дидактических игр |
| Организованная образовательная деятельность | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50% |
| Подготовка к прогулке | Одевать последним, раздевать первым |
| Прогулка | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр |
| Уход домой | Положительная оценка деятельности |

***Особенности организации режимных моментов***

Осуществляя режимные моменты, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

***Прием пищи****.* Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.

***Прогулка.*** Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

***Ежедневное чтение.*** В режиме дня целесообразно выделить постоянное время для ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны, зарубежных стран, о краеведческую литературу о малой родине Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает на примере литературных героев воспитывать в детях социально-нравственные качества, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

***Дневной сон.*** Необходимо создавать условия для полноценного дневного сна детей. Для этого в помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку, обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

***Физкультурно-оздоровительная работа.*** В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

***(Закаливающие процедуры в детском саду проводятся только с согласия родителей (законных представителей) воспитанников и прописываются в родительском договоре при приёмке ребёнка в дошкольное учреждение)***

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

**Организация двигательного режима воспитанников**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Возраст \ время (**в неделю**)** | | | | |
| **2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7(8) лет** |
| Непосредственно - образовательная деятельность | 9\*3=27 минут | 15\*3=45 минут | 20\*3=60 минут | 25\*3=75 минут | 30\*3=90 минут |
| Утренняя гимнастика | 5\*5=25 минут | 6\*5=30 минут | 7\*5=35 минут | 8\*5=40 минут | 10\*5=50 минут |
| Упражнения после дневного сна | 5\*5=25 минут | 8\*5=40 минут | 9\*5=45 минут | 10\*5=50 минут | 10\*5=50 минут |
| Подвижные игры | 5\*2\*5=50 минут | Не менее 2 – 4 раз в день | | | |
| 6\*2\*5=60 минут | 10\*2\*5=100 минут | 15\*2\*5=150 минут | 15\*2\*5=150 минут |
| Спортивные игры  (элементы) | - | - | Целенаправленное обучение не реже 1 раза  в неделю 15 минут | | |
| Спортивные упражнения | - | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю 10 минут | | | |
| Игры с мячом | - | 5\*5=25 минут | 8\*5=40 минут | 10\*5=50 минут | 10\*5=50 минут |
| Физкультминутки во время НОД статического характера | 1\*5=5 минут | 2\*5=10 минут | 2\*5=10 минут | 2\*8=16 минут | 3\*10= 30  минут |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 5\*2=10 минут | с подгруппами (в дни без занятия по физкультуре) | | | |
| 10\*2=20 минут | 10\*2=20 минут | 15\*2=30 минут | 15\*2=30 минут |
| Спортивные развлечения | - | 1 – 2 раза в месяц | | | |
| 20 минут | 30 минут | 30 – 40 минут | 40 – 50 минут |
| Спортивные праздники | - | 1 раз в год | 2 раза в год | | |
| 25 минут | 40 минут | 50 минут | 60 минут |
| День здоровья | - | Не реже 1 раза в месяц | | | |
| Неделя здоровья | - | 1 раз в год | | | |
| Музыкальное занятие | 4\*2=8 мин | 6\*2=12 мин | 9\*2=18 минут | 10\*2=20 минут | 12\*2=24 минут |
| Самостоятельная двигательная  деятельность между НОД | 10\*5=50 мин | 10\*2\*5=100 минут | 10\*3\*5=150 минут | 10\*5\*5=250 минут | 10\*9\*5=450 минут |

**Режим занятий воспитанников**

Образовательная программа МДОУ «Детский сад №1» реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в детском саду.

Продолжительность одного образовательного занятия составляет:

8 – 9 мин. – от полутора до трёх лет;

15 мин. – для детей от трёх до четырёх лет;

20 мин. – для детей от четырёх до пяти лет;

25 минут – для детей от пяти до шести лет;

30 мин. – для детей от шести до семи лет.

3. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не

более:

20 минут – от полутора до трёх лет;

30 минут – для детей от трёх до четырёх лет;

40 минут – для детей от четырёх до пяти лет;

50 минут или 75 минут – при организации образовательного занятия после дневного сна - для детей от пяти до шести лет; 90 минут – для детей от шести до семи лет.

4. Занятия для всех возрастных групп начинаются с 9.00. Для детей старшего дошкольного

возраста (с пяти лет) проводятся занятия по дополнительному образованию по

пластилинографии.

5. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физкультминутки.

6. Перерыв между занятиями составляет не менее 10 минут

***Режим занятий с применением электронных средств обучения***

Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше. Неприрывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Электронное средство обучения*** | ***Возраст воспитанника*** | ***Продолжительность в минутах не более:*** | |
| ***На одном занятии*** | ***в день*** |
| Конпьютер, наутбук | 5 -7 | 15 | 20 |
| Планшет | 5 -7 | 10 | 10 |

Для воспитанников 5 – 7 лет продолжительность неприрывного использования:

- Экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации составляет 5 – 7 минут;

- Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

***Режим физического воспитания***

1. Продолжительность физкультурных, физкультурно – оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.
2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий погоды (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветренние и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.