**Режим и распорядок дня в дошкольных группах АНДОО «Львёнок»**

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 детского сада, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в детском саду 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 в детском саду гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечено 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 построен с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку. 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 сокращается.   
При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

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

**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 3 до 4 лет  от 4 до 5 лет  от 5 до 6 лет  от 6 до 7 лет | 15 минут  20 минут  25 минут  30 минут |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 3 до 4 лет  от 4 до 5 лет  от 5 до 6 лет  от 6 до 7 лет | 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 дневного сна, не менее | 1-3 года | 3 часа |
| 4-7 лет | 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 |

**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 | 8-10 часов | завтрак, второй завтрак, обед и полдник |
| 11-12 часов | завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин |

**Режим дня в дошкольных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Холодный период года | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | - |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20-10.00 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-12.00 | 10.05-12.00 | 10.15-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон,  постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия | - | - | 16.00-16.25 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.25-17.00 | 16.00-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 16.40-18.30 |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | 18.30 | 18.30 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |
| Теплый период года | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 | - |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-12.00 | 9.15-12.00 | 9.15-12.00 | 9.00-12.00 |
| Обед | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон,  постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | 18.30 | 18.30 |
| Уход домой | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 | до 19.00 |

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются 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. Детский сад обеспечивает присутствие медицинских работников   
на спортивных соревнованиях;

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.

**Характеристика возможных вариантов режима дня смешанных групп**

**по Программе**

Режим и длительность пребывания детей определяются Правилами внутреннего распорядка детского сада, договором, заключаемым с Законными представителями воспитанников и являются следующими:

* + пятидневная рабочая неделя;
  + длительность работы ДОО - 12 часов;
  + ежедневный график работы - с 8 до 20 часов;
  + выходные дни - суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Специально разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемой непосредственно организованной образовательной деятельности с повседневной жизнью детей в детском саду. Гибкий режим рассматривается в вариантах:

* распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объема и сложности предлагаемого детям обучающего материала;
* разная длительность пребывания ребенка в группе по желанию родителей (законных представителей) воспитанника.

Режим дня в детском саду соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптации к детскому учреждению, время года).

Ежедневная организация 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.

**Основные принципы построения режима дня:**

Режим дня выполняется на протяжении всего периода нахождения детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство   
и постепенность. Режим дня соответствует возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

Режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня.

**Примерный режим дня для детей в смешанных группах по Программе. Холодный период года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Холодный период года | | | |
| Содержание | 3- 5 года | 5 - 7 лет | |
|  |  | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 - 8.30 | 7.00 - 8.30 | |
| Завтрак | 8.30 - 9.00 | 8.30 - 9.00 | |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00 - 9.20 | 9.00 - 9.15 |  |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) | 9.20 - 09.30 | 9.15 - 9.35 | 9.00 - 09.30 |
| Перерыв | 09.30-09.50 | 09.35-09.50 | 09.30-09.40 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) | 09.50-10.00 | 09.50-10.10 | 09.40-10.10 |
| Второй завтрак | 10.00 - 10.15 | 10.10 - 10.20 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.15 - 12.00 | 10.20 - 12.00 | |
| Обед | 12.00 - 13.00 | 12.00 - 13.00 | |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 | |
| Полдник | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 16-00-16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.00 - 17.00 | 16.00 - 17.00 | 16.30 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | |
| Игры, самостоятельная деятельность детей Уход домой | до 20.00 | до 20.00 | |

**Примерный режим дня для детей в смешанных группах по Программе. Теплый период года.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теплый период года | | | |
| Содержание | 3- 5 года | 5 - 7 лет | |
|  |  | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00 - 8.30 | 7.00 - 8.30 | |
| Завтрак | 8.30 - 9.00 | 8.30 - 9.00 | |
| Непрерывная образовательная деятельность на прогулке:  беседы-инструктажи по безопасности поведения,  наблюдения, самостоятельная игровая деятельность, наблюдение за трудом взрослых, трудовые поручения, подвижная игра, индивидуальная работа (с воспитателем и специалистами), познавательно-исследовательская деятельность. Индивидуальная работа с детьми | 09.00 - 12.00 | 09.00 - 12.00 | |
| Обед | 12.00 - 13.00 | 12.00 - 13.00 | |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 | |
| Полдник | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 17.00 - 18.30 | 16.00 - 18.30 | |
| Ужин | 18.30 | 18.30 | |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. Уход домой | до 20.00 | до 20.00 | |