Подписан: Колбешкина Елена Николаевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС ""Зоренька"" г.Волгодонска", CN=Колбешкина Елена Николаевна, E=nsh-28@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.08.31 16:00:29+03'00'

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании родительского комитета
МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска
Протокол №1 от 30.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ ДС «Зоренька»
г.Волгодонска Е.Н.Колбешкиной
Приказ.№ 222 от «31» августа 2023 г

Режим дня муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Зоренька» г.Волгодонска на 2023-2024 учебный год

Режим дня предусматривает 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 устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений. (ФОП ДО п. 35.2)
Основными компонентами режима являются (ФОП ДО п. 35.3): 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
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. (ФОП ДО п. 35.4)
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. (ФОП ДО п. 35.6)
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. (ФОП ДО п. 35.7)
Режим питания зависит от длительности пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. (ФОП ДО п. 35.8)
Согласно СанПиН 1.2.3685-21 образовательное учреждение может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня. (ФОП ДО п. 35.9)
Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в 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 электронных средств обучения; – физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

–Образовательное учреждение 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.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня (СанПиН 1.2.3685-21)

Показатель	Возраст	Норматив
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 мин. или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	не менее 2-х минут
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
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

В МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска продолжительность пребывания ребенка в учреждении - 12 часов (07.00 – 19.00).

Количество обязательных приемов пищи - завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

Режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов) составленный с учётом СанПиН 1.2.3685-21. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, уплотненного полдника).

Режим жизнедеятельности воспитанников МБДОУ ДС «Зоренька» г Волгодонска (холодный период)

Режимные моменты	1,5-3 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием, осмотр, игры	7.00 -7.55	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	7.55 - 8.00	8.00 – 8.05	8.05 -8.15	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак.	8.00-8.35	8.05-8.35	8.15-8.45	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50
Индивидуальная работа. Игры, утренний круг, подготовка к занятиям	8.35-9.00	8.35-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) Перерыв между занятиями – 10 минут	9.00-9.10, 9.20-9.30	9.00-9.10, 9.20-9.30	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.45	9.00-9.30; 9.40-10.10 10.30-11.00
Второй завтрак.	9.40-10.00	9.45-10.00	9.50-10.05	9.55-10.15	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, игры, самостоятельная деятельность) Возвращение с прогулки	10.00-11.25	10.00-11.30	10.05-12.05	10.15-12.15	10.45-12.25	11.00-12.30
Подготовка к обеду. Дежурство. Обед. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	11.25-12.00	11.30-12.05	12.05-12.40	12.15-12.45	12.25-12.55	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон с использованием музыкотерапии.	12.00-15.00	12.05-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры, культурные практики	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.35
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к уплотненному полднику, дежурство, уплотненный полдник.	15.20-15.50	15.20-15.50	15.25-15.50	15.20-15.40	15.30-15.50	15.35-15.55
Занятия/кружковая работа	16.10-16.20 (понедельник)	15.50-16.00 (вторник)	15.40-15.55 (вторник)	15.40-16.00 (вторник, среда)	15.20-15.45 (вторник)	15.55-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подгрупповая работа с детьми. Индивидуальная работа с детьми.	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	16.00-16.15	15.50-16.20	-
Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Прогулка.	16.10-18.30	16.10-18.30	16.10-18.30	16.15-18.30	16.20-18.30	16.25-18.35
Возвращение с прогулки, игры. Работа с родителями, уход детей домой.	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.35-19.00

Режим жизнедеятельности воспитанников в МБДОУ ДС «Зоренька» г Волгодонска (теплый период)

Режимные моменты	1,5-3 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	7.00 -7.55	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	7.55 - 8.00	8.00 – 8.05	8.05 -8.15	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак.	8.00-8.35	8.05-8.35	8.15-8.45	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.45
Утренний круг Игры, самостоятельная деятельность	- 8.35-9.00	- 8.35-9.00	- 8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Веселые минутки (дыхательная и пальчиковая гимнастика, игровые упражнения). Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.40	9.00-9.45	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.00	9.00-10.15
Второй завтрак	9.40-10.00	9.45-10.00	9.50-10.05	9.55-10.10	10.00-10.15	10.05-10.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, игры, самостоятельная деятельность, занятия на прогулке) Возвращение с прогулки	10.00-11.25	10.00-11.30	10.00-12.05	10.10-12.15	10.15-12.25	10.15-12.30
Подготовка к обеду. Дежурство. Обед. Воспитание культурно-гигиенических навыков.	11.25-12.00	11.30-12.05	12.05-12.40	12.15-12.45	12.25-12.55	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон с использованием музыкотерапии.	12.00-15.00	12.05-15.00	12.40-15.00	12.45-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры, культурные практики	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.35	15.00-15.40
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Подготовка к уплотненному полднику, дежурство, уплотненный полдник.	15.15-15.45	15.20-15.50	15.25-15.50	15.30-15.55	15.35-15.55	15.40-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми. Вечерний круг	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.55-16.15	15.55-16.15	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Прогулка.	16.10-18.30	16.10-18.30	16.10-18.30	16.15-18.30	16.15-18.30	16.20-18.35
Возвращение с прогулки, игры. Работа с родителями	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.35-19.00