

Заведующий МБДОУ ДС № 45

\_\_\_\_\_ З.Н.Галушка

**Режим и распорядок дня**

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом действующих санитарно-эпидемиологических требований. Продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20, режим питания регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

**Режим дня для разновозрастной группы детей от 1,5-х до 7-ми лет**

Содержание	Время	Примечание
<i>Первый период реализации Программы</i>		
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	
Завтрак (КГН, подготовка к завтраку, дежурство)	8.30-9.00	
Игры, подготовка к занятиям Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.10	Продолжительность занятий составляет: от 1,5 до 3 лет – 10 мин от 3 до 4 лет – 15 мин от 4 до 5 лет – 20 мин от 5 до 6 лет – 25 мин от 6 до 7 лет – 30 мин  Третье занятие для детей от 6 до 7 лет при необходимости проводится на улице

Содержание	Время	Примечание
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки  (на прогулке - самостоятельная детская деятельность, организация двигательной деятельности т.д.)	10.10-12.00	Дети до 3 лет возвращаются с прогулки в 11.30
Второй завтрак	10.30-11.00	
Обед (КГН, подготовка к обеду, дежурство)	11.30-13.00	Для детей до 2 лет обедают - 11.30, для детей старше 2х лет – 12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	Для детей до 3 лет – 12.30 для детей старше 3 лет – 13.00
Полдник (КГН, подготовка к полднику, дежурство)	15.30-16.00	
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25	Для детей 5-6 лет
Подготовка к прогулке, прогулка  (игры, самостоятельная деятельность детей, организация двигательной деятельности т.д.)  Уход домой	16.00-18.00	
<b><i>Второй период реализации Программы</i></b>		
Утренний прием детей на улице, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	
Завтрак (КГН, подготовка к завтраку, дежурство)	8.30-9.00	
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	
Подготовка к прогулке, занятия на прогулке, возвращение с прогулки (на прогулке - самостоятельная детская деятельность, организация двигательной деятельности т.д.)	9.20-12.00	Продолжительность занятий составляет:  от 1,5 до 3лет – 10 мин

Содержание	Время	Примечание
		от 3 до 4 лет – 15 мин от 4 до 5 лет – 20 мин от 5 до 6 лет – 25 мин от 6 до 7 лет – 30 мин
Второй завтрак	10.30-11.00	
Обед (КГН, подготовка к обеду, дежурство)	11.30-13.00	Для детей до 2 лет обедают - 11.30, для детей старше 2х лет – 12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	Для детей до 3 лет – 12.30 для детей старше 3 лет – 13.00
Полдник (КГН, подготовка к полднику, дежурство)	15.30-16.00	
Подготовка к прогулке, прогулка  (игры, самостоятельная деятельность детей, организация двигательной деятельности т.д.)  Уход домой	16.00-18.00	

Режим дня является гибким, однако неизменными остаются - время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.)

Согласно п. 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий (при необходимости), гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом 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). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.

За счет гибкой структуры описанный распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель, старшая медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).