

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

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 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.

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 строится с учетом 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 ребенка (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.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО 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.

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 2 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут

	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 2 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	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 ночного сна не менее	2 - 3 года 4 - 7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	2 - 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
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Количество приемов пищи

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 9.40 9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 - 11.30
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 - 18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00 - 18.30

Ужин	18.30 - 19.00
Уход детей домой	до 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00

Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 11.30 9.40 - 9.50 10.00 - 10.10
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 18.00 16.20 - 16.30 16.40 - 16.50
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18.00 - 18.30
Ужин	18.30 - 19.00
Уход детей домой	До 19.00

Примерный 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 (при необходимости)	-	-	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	9.20 - 12.00	9.15 - 12.00	9.15 - 12.00	9.00 - 12.00
прогулке, возвращение с прогулки				
Обед	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00

Музыкальный (творческий) досуг еженедельно (15 - 20 мин)

Время двигательной активности в неделю: 31 час 45 мин.

Режим двигательной активности детей в средней группе (4-5лет)

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Первая половина дня						
1	Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3	Динамическая разминка (игры малой подвижности)	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
4	Физкультурные занятия	20 мин.		20 мин.	20 мин.	
5	Музыкальные занятия		20 мин.			20 мин.
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7	Индивидуальная работа по развитию движений	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
8	Подвижные игры на прогулке	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
9	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
Вторая половина дня						
10	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
12	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Физкультурный досуг 1 раз в месяц (20 мин)						
Музыкальный (творческий) досуг еженедельно (20 мин)						
Физкультурный праздник (20-25 мин.) 2 раза в год						

Время двигательной активности в неделю 32 часа 55 минут.

Режим двигательной активности детей в старшей группе (5-6лет)

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Первая половина дня						
1	Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2	Физкультминутки	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
3	Динамическая разминка (игры малой подвижности)	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
4	Физкультурные занятия	25 мин.		25 мин.	25 мин.	
5	Музыкальные занятия		25 мин.			25 мин.
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7	Индивидуальная работа по развитию движений	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
8	Подвижные игры на прогулке	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
9	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
Вторая половина дня						
10	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
12	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Физкультурный досуг 1 раз в месяц (25 мин)						
Музыкальный (творческий) досуг еженедельно (25 мин)						
Физкультурный праздник (20-30 мин.) 2раза в год						

Время двигательной активности в неделю: 35 часов 20 мин.

Режим двигательной активности детей в подготовительной группе (6-7лет)

№	Режимные процессы	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Первая половина дня						
1	Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.

3	Динамическая разминка (игры малой подвижности)	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
4	Физкультурные занятия	30 мин.		30 мин.	30 мин.	
5	Музыкальные занятия		30 мин.			30 мин.
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
7	Индивидуальная работа по развитию движений	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
8	Подвижные игры на прогулке	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
9	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.
Вторая половина дня						
10	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
12	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Физкультурный досуг 1 раз в месяц (35 мин)						
Музыкальный (творческий) досуг еженедельно (35 мин)						
Физкультурный праздник (30-40 мин.) 2раза в год						

Время двигательной активности в неделю: 37 часов 40 мин.

Модель щадящего режима дня в ДОУ

№	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности в 8.00-8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50 %	Воспитатели
3	Гигиенические, закаливающие процедуры: -умывание; -воздушные ванны; -бодрящая гимнастика	Температура воды 16-20 гр., тщательное вытирание рук, лица Снимается пижама, надевается сухая футболка	Помощник воспитателя Воспитатели

4	Питание	Первыми садятся за стол, при необходимости докармливание	Помощник воспитателя Воспитатели
5	Подготовка к прогулке	Одеваются в последнюю очередь, выходят последними	Помощник воспитателя Воспитатели
6	Возвращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, замена на сухую.	Помощник воспитателя Воспитатели
7	Прогулка	Умеренная двигательная активность	Воспитатели
8	Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50 %	Воспитатели Инструктор по физической культуре
9	Занятия интеллектуального типа, статические занятия	Активная интеллектуальная деятельность в 1 половину дня	Воспитатели
10	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатели
11	Совместная деятельность с воспитателем	Учет эмоционального состояния ребенка	Воспитатели
12	Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр, удаленные от окон и дверей	Воспитатели
13	Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Объем недельной образовательной нагрузки с обучающимися

№	Возрастная группа	Объем образовательной нагрузки в неделю	Продолжительность непрерывной непосредственно-образовательной деятельности
	Первая младшая группа (2-3 года)	1 ч. 30 мин. в неделю	8-10 мин.
	Вторая младшая группа (3-4 года)	2 ч. 30 мин. в неделю	10-15 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	3 ч. 20 мин. в неделю	15-20 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	3 ч. 45 мин. в неделю	25 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	7,5 ч. в неделю	30 мин.