**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Серго-Ивановская основная школа»»

Тимофеева В.Н.

31.08.2022

Режим дня и распорядок

МБОУ «Серго-Ивановская основная школа» дошкольная группа

* полного дня (12-часового пребывания)
* пятидневная рабочая неделя;
* часы работы – с 07.00 до 19.00;
* 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, целесообразно 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, а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников.
  + На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.
  + В период летнего времени 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 для каждой возрастной группы определен свой режим дня;

# 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.
* Спальню ( п ом ещ ени е ) 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 и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. 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. Если на улице днем больше 28–30 ˚С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

# 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 максимум 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 общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.Е.Вераксы.

**Группа детей раннего возраста 1г. 6 мес.- 3 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Холодный период** | **Теплый период** |
| Прием детей, осмотр, совместная образовательная деятельность ( игры малой подвижности, беседы, наблюдения), самостоятельная деятельность | В помещении  7.00-8.20 | На воздухе  7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 9.00-9.15 | 9.00-10.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность ( по подгруппам) | 9.15-9.25  9.25-9.35 |  |
| Самостоятельная деятельность | 9.35-10.00 |  |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.00-10.20 | 10.00-10.20 |
| Прогулка: совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 10.20-11.20 | 10.20-11.20 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.20-11.45 | 11.20-11.45 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.45-12.15 | 11.45-12.15 |
| Дневной сон | 12.15-15.15 | 12.15-15.15 |
| Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия | 15.15-15.45 | 15.15-15.45 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 15.45-16.15 | 15.45-16.15 |
| Непрерывная образовательная деятельность ( по подгруппам) | 16.15-16.25  16.25-16.35 |  |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы, подготовка к прогулке | 16.35-17.00 | 16.15-16.30 |
| Прогулка : совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 17.00-19.00 | 16.30-19.00 |
| Уход детей домой | 19.00 | 19.00 |

**Группа 3-4 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Холодный период** | **Теплый период** |
| Прием детей, осмотр, совместная образовательная деятельность ( игры малой подвижности, беседы, наблюдения), самостоятельная деятельность | В помещении  7.00-8.20 | На воздухе  7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.55 | 8.30-8.55 |
| Утренний круг | 8.55-9.15 | 8.55-9.15 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 9.15-9.30  9.40-9.55 |  |
| Совместная и самостоятельная деятельность |  | 9.15-9.55 |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке | 9.55-10.15 | 9.55-10.15 |
| Прогулка: совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 10.15-11.45 | 10.15-11.45 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.45-12.00 | 11.45-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 12.00-12.30 |
| Дневной сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы | 15.15-16.15 | 15.15-16.15 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.15-16.45 | 16.15-16.45 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы, вечерний круг | 16.45-17.00 |  |
| Прогулка : совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 17.00-19.00 | 16.45-19.00 |
| Уход детей домой | 19.00 | 19.00 |

**Группа 4-5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Холодный период** | **Теплый период** |
| Прием детей, осмотр, совместная образовательная деятельность ( игры малой подвижности, беседы, наблюдения), самостоятельная деятельность | В помещении  7.00-8.20 | На воздухе  7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| Утренний круг | 8.50-9.10 | 8.50-9.10 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 9.10-9.30  9.40-10.00 |  |
| Совместная и самостоятельная деятельность |  | 9.10-10.00 |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.00-10.20 | 10.00-10.20 |
| Прогулка: совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 10.20-11.50 | 10.20-11.50 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.50-12.10 | 11.50-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.40 | 12.10-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия | 15.10-15.25 | 15.10-15.25 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы | 15.25-16.15 | 15.25-16.15 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.15-16.45 | 16.15-16.45 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы, вечерний круг | 16.45-17.00 |  |
| Прогулка : совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 17.00-19.00 | 16.45-19.00 |
| Уход детей домой | 19.00 | 19.00 |

**Группа 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Холодный период** | **Теплый период** |
| Прием детей, осмотр, совместная образовательная деятельность ( игры малой подвижности, беседы, наблюдения), самостоятельная деятельность | В помещении  7.00-8.20 | На воздухе  7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| Утренний круг | 8.50-9.05 | 8.50-9.05 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 9.05-9.30  9.40-10.05 |  |
| Совместная и самостоятельная деятельность |  | 9.05-10.05 |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.05-10.25 | 10.05-10.25 |
| Прогулка: совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 10.25-12.00 | 10.25-12.00 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 12.00-12.20 | 12.00-12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20-12.50 | 12.20-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.20 | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия | 15.20-15.35 | 15.20-15.35 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы | 15.35-16.15 | 15.35-16.15 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.15-16.45 | 16.15-16.45 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы, вечерний круг | 16.45-17.00 |  |
| Прогулка : совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 17.00-19.00 | 16.45-19.00 |
| Уход детей домой | 19.00 | 19.00 |

**Группа 6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Холодный период** | **Теплый период** |
| Прием детей, осмотр, совместная образовательная деятельность ( игры малой подвижности, беседы, наблюдения), самостоятельная деятельность | В помещении  7.00-8.20 | На воздухе  7.00-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.45 | 8.30-8.45 |
| Утренний круг | 8.45-9.00 | 8.45-9.00 |
| Непрерывная образовательная деятельность | 9.00-9.30  9.40-10.10  10.20-10.50 |  |
| Совместная и самостоятельная деятельность |  | 9.00-10.00 |
| Второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.50-11.10 | 10.00-10.20 |
| Прогулка: совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 11.10-12.10 | 10.20-12.10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 12.10-12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 | 12.30-13.00 |
| Дневной сон | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия | 15.30-15.45 | 15.30-15.45 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы | 15.45-16.15 | 15.45-16.15 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник | 16.15-16.45 | 16.15-16.45 |
| Самостоятельная деятельность, чтение, игры малой подвижности, беседы, вечерний круг | 16.45-17.00 |  |
| Прогулка : совместная деятельность ( наблюдения, подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа | 17.00-19.00 | 16.45-19.00 |
| Уход детей домой | 19.00 | 19.00 |