

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никольская средняя школа им. И.А. Денисенкова»  
Гагаринского района, Смоленской области  
(МБОУ «Никольская СШ»)

Рассмотрено **УТВЕРЖДАЮ**

на заседании педагогического совета школы Директор О.Н. Шкатова

н/Протокол №1 от 31.08.2023г. Приказ №72 от 30.08.2023г



**Режим дня и распорядок**  
**МБОУ «Никольская СШ» дошкольные**  
**группы**

- полугода (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, целесообразное 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 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 привыкания к группе, 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 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;

– решения программных образовательных задач совместной деятельностью взрослых 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 к сну обстановку должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 минут до сна.

– Спальню (помещение) перед сном проветривают с 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.

– В время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.

– Недопускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарств 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 (или) перед выходом 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30°C, 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 максимуму 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнате 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 режим 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», СанПиН1.2.3685-21.

Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «Отрождения до школы» под редакцией М.Е. Вераксы.

### Группа детей раннего возраста до 3-х 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	8.30-9.00	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,	10.15-11.45	10.15-11.45

подвижные игры, беседы, труд, элементарная опытническая деятельность), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		
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

<b>Режимные моменты</b>	<b>Холодный период</b>	<b>Теплый период</b>
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

<b>Режимные моменты</b>	<b>Холодный период</b>	<b>Теплый период</b>
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

<b>Режимные моменты</b>	<b>Холодный период</b>	<b>Теплый период</b>
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