

**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ В БДОУ Г. ОМСКА  
«ДЕТСКИЙ САД № 281»  
на 2023-2024 учебный год**

***Организация распорядка и режима дня воспитанников***

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься незначительные изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, особенностей организации образовательной деятельности.

Содержание Программы реализуется при пятидневной рабочей неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни и рассчитано на 12-ти часовое пребывание детей в дошкольном учреждении. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

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

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, сочетание умственной и физической нагрузки.

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 питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. 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° и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15° для детей до 4 лет, ниже -20° для детей 5 – 7 лет. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

В течение учебного года (январь, июнь-август) для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводятся мероприятия по направлениям воспитательной работы.

### ***Особенности организации режимных моментов***

При осуществлении режимных моментов в детском саду учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема — это способствует утомлению.

Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

**Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня**

<b>Показатель</b>	<b>Возраст</b>	<b>Норматив</b>
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
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	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 1,5 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
<b>Показатели организации режима дня</b>		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года	12 часов
	4 - 7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	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 в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения:

<b>Продолжительность либо время нахождения ребенка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
8 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

Принято  
на педагогическом совете БДОУ г. Омска  
«Детский сад № 281»

Протокол № 1 от «31»августа 2023г.

Утверждаю  
Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 281»  
Т.Н. Слепцова  
«31» августа 2023г.

**РАСПОРЯДОК (РЕЖИМ) ДНЯ**  
**холодный период года**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа «Малыши» 1-мл.гр.</i>	<i>Группа «Непоседы» 2-мл.гр.</i>	<i>Группа «Радуга» средняя гр.</i>	<i>Группа «Зайчики» старшая гр.</i>	<i>Группа «Теремок» подготовит.гр.</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельность деятельность	07.00-08.00	07.00-08.10	07.00-08.00	07.00-08.00	07.00-08.30
Утренняя гимнастика	08.00-08.05	08.00-08.10	08.00-08.10	08.10-08.20	08.10-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	08.10-08.40	08.10-08.40	08.20-08.40	08.20-08.40
Утренний круг	-	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00
Игры, организованная образовательная деятельность	08.40-09.10	09.00-10.20	09.00-10.10	09.00-10.30	09.00-10.50
Второй завтрак	09.10-09.20	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30-10.40	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (ООД – физическая культура)	09.20-11.30	10.10-12.05	10.10-12.10	10.40-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.35	12.05-12.20	12.10-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.15-15.25	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25-16.15	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30
Вечерний круг	-	16.30-16.40		16.30-16.40	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.30	16.40-17.00	16.35-17.55	16.40-18.00	16.45-18.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.50-18.10	17.55-18.15	18.00-18.20	18.05-18.25
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.10-18.40	18.15-18.45	18.20-18.45	18.25-18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.40-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.50-19.00

Принято  
на педагогическом совете БДОУ г. Омска  
«Детский сад № 281»

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Утверждаю  
Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 281»  
Т.Н. Слепцова  
«31 » августа 2023г.

**РАСПОРЯДОК (РЕЖИМ) ДНЯ**  
теплый период года

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа «Малыши» 1-ая мл.гр.</i>	<i>Группа «Непоседы» 2-ая мл.гр.</i>	<i>Группа «Радуга» средняя гр.</i>	<i>Группа «Зайчики» старшая гр.</i>	<i>Группа «Теремок» подготовит.гр.</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельность деятельность	07.00-08.00	07.00-08.20	07.00-08.25	07.00-08.25	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	08.20-08.55	08.25-08.55	08.25-08.50	08.30-08.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.30-09.10	08.55-09.20	08.55-09.10	08.50-09.00	08.50-09.00
Организованная детская деятельность	08.40-09.10	09.20-10.00	09.10-10.00	09.00-10.30	09.20-10.50
Второй завтрак	09.10-09.20	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30-10.40	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	09.20-11.30	10.10-12.05	10.10-12.10	10.40-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.35	12.05-12.20	12.10-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.35	15.00-15.25
Полдник	15.15-15.25	15.25-15.50	15.30-15.55	15.35-16.00	15.40-16.05
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25-16.15	15.50-16.30	15.55-16.35	16.00-16.40	16.05-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-17.30	16.30-17.50	16.35-17.55	16.40-18.00	16.45-18.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.50-18.10	17.55-18.15	18.00-18.20	18.05-18.25
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.10-18.40	18.15-18.45	18.20-18.45	18.25-18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.40-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.50-19.00

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
БДОУ г. Омска «Детский сад № 281»  
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска  
«Детский сад № 281»  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Слепцова  
31 августа 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ**  
**ОРГАНИЗАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**2023-2024 учебный год**

Де нь нед ели	Время	Группа «Малыши» Ранний возраст (2-3 года)	Время	Группа «Непоседы» Младший возраст (3-4 года)	Время	Группа «Радуга» Средний возраст (4-5 лет)	Время	Группа «Зайчики» Старший возраст (5-6 лет)	Время	Группа «Теремок» Подготовительная (6-7 лет)
ПН	08.40-08.50	Развитие речи	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	Музыка	09 <sup>10</sup> -09 <sup>30</sup>	ФЦКМ	09 <sup>00</sup> -09 <sup>25</sup>	ФЦКМ	09 <sup>00</sup> -09 <sup>30</sup>	ФЦКМ
	09.00-09.10	Музыка	09 <sup>45</sup> -10 <sup>00</sup>	Развитие речи	09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup>	Физическая культура	09 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>	Развитие речи	09 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup>	Музыка
			16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup>	Творческая деятельность			16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup>	Физическая культура	10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup>	Развитие речи
ВТ	08.40-08.50	Рисование	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	Рисование	09 <sup>10</sup> -09 <sup>30</sup>	Развитие речи	09 <sup>00</sup> -09 <sup>25</sup>	Музыка	09 <sup>00</sup> -09 <sup>30</sup>	ФЭМП
	09.00-09.10	Физическая культура			09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup>	Музыка	09 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>	ФЭМП	09 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup>	Рисование
			15 <sup>50</sup> -16 <sup>05</sup>	Физическая культура	15 <sup>50</sup> -16 <sup>10</sup>	Худ. творчество (К)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup>	Рисование	10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup>	Физическая культура
СР	08.40-08.50	ФЦКМ	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	ФЦКМ	09 <sup>10</sup> -09 <sup>30</sup>	ФЭМП	09 <sup>00</sup> -09 <sup>25</sup>	Худ.тв-во (А/Л)	09 <sup>00</sup> -09 <sup>30</sup>	Грамота
			09 <sup>45</sup> -10 <sup>00</sup>	Худ.тв-во (А/Л)	09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup>	Рисование			09 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup>	Худ.тв-во (А/Л)
	10.15-10.25	Физическая культура (на улице)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>50</sup>	Физ.культура (на улице)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>55</sup>	Физ.культура (на улице)	10 <sup>35</sup> -11 <sup>00</sup>	Физ.культура (на улице)	10 <sup>35</sup> -11 <sup>05</sup>	Физ.культура (на улице)
ЧТ	08.40-08.50	Лепка	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	Худ. творчество (К)	09 <sup>10</sup> -09 <sup>30</sup>	Худ.тв-во (А/Л)	09 <sup>00</sup> -09 <sup>25</sup>	Физическая культура+	09 <sup>00</sup> -09 <sup>30</sup>	Худ. творчество (К)
	09.00-09.10	Музыка					09 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>	Развитие речи	09 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup>	Музыка
			15 <sup>50</sup> -16 <sup>05</sup>	Музыка	15 <sup>55</sup> -16 <sup>15</sup>	Физическая культура	16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup>	Творческая деятельность	16 <sup>05</sup> -16 <sup>35</sup>	Творческая деятельность

ПТ	08.40-08.50	ФЭМП /сенсорика/	09 <sup>20</sup> -09 <sup>35</sup>	ФЭМП	09 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup>	Музыка	09 <sup>00</sup> -09 <sup>25</sup>	Музыка	09 <sup>00</sup> -09 <sup>30</sup>	ФЭМП
	09.00-09.10	Физическая культура					09 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>	Худ. творчество (К)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup>	Физическая культура
			16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup>	Физическая культура	15 <sup>55</sup> -16 <sup>15</sup>	Творческая деятельность	16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup>	Рисование	16 <sup>05</sup> -16 <sup>35</sup>	Рисование

**Режим двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	<i>в зале</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>в бассейне</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>на улице</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>утренняя гимнастика</i>	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10
	<i>подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *30-40
	<i>физкультурные минутки</i>	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3
Активный отдых	<i>физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*25-30	1 раз в месяц*40
	<i>физкультурный праздник</i>	-	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	<i>день здоровья</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	<i>самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	<i>самостоятельные подвижные игры</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

