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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 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 |
| ***Показатели организации режима дня*** | | |
| 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:

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

Принято Утверждаю

на педагогическом совете БДОУ г. Омска Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 281»

«Детский сад № 281»

Протокол № 1 от «31»августа 2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Слепцова

«31» августа 2023г.

**РАСПОРЯДОК (РЕЖИМ) ДНЯ**

**холодный период года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Группа «Малыши»***  ***1-мл.гр.*** | | ***Группа «Непоседы»***  ***2-мл.гр.*** | ***Группа «Радуга»***  ***средняя гр.*** | ***Группа***  ***«Зайчики»***  ***старшая гр.*** | ***Группа***  ***«Теремок»***  ***подготовит.гр.*** |
| 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 Утверждаю

на педагогическом совете БДОУ г. Омска Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 281»

«Детский сад № 281»

Протокол № 1 от «31» августа 2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Слепцова

«31 » августа 2023г.

**РАСПОРЯДОК (РЕЖИМ) ДНЯ**

**теплый период года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Группа «Малыши»***  ***1-ая мл.гр.*** | ***Группа «Непоседы»***  ***2-ая мл.гр.*** | ***Группа «Радуга»***  ***средняя гр.*** | ***Группа***  ***«Зайчики»***  ***старшая гр.*** | ***Группа***  ***«Теремок»***  ***подготовит.гр.*** |
| 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 УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете Заведующий БДОУ г. Омска

БДОУ г. Омска «Детский сад № 281» «Детский сад № 281»

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Слепцова

31 августа 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | ***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 | 0920-0935 | Музыка | 0910-0930 | ФЦКМ | 0900-0925 | ФЦКМ | 0900-0930 | ФЦКМ |
| 09.00-09.10 | Музыка | 0945-1000 | Развитие речи | 0940-1000 | Физическая культура | 0935-1000 | Развитие речи | 0940-1010 | Музыка |
|  |  | 1600-1615 | Творческая деятельность |  |  | 1600-1625 | Физическая культура | 1020-1050 | Развитие речи |
| ВТ | 08.40-08.50 | Рисование | 0920-0935 | Рисование | 0910-0930 | Развитие речи | 0900-0925 | Музыка | 0900-0930 | ФЭМП |
| 09.00-09.10 | Физическая  культура |  |  | 0940-1000 | Музыка | 0935-1000 | ФЭМП | 0940-1010 | Рисование |
|  |  | 1550-1605 | Физическая культура | 1550-1610 | Худ. творчество (К) | 1600-1625 | Рисование | 1020-1050 | Физическая культура |
| СР | 08.40-08.50 | ФЦКМ | 0920-0935 | ФЦКМ | 0910-0930 | ФЭМП | 0900-0925 | Худ.тв-во (А/Л) | 0900-0930 | Грамота |
|  |  | 0945-1000 | Худ.тв-во (А/Л) | 0940-1000 | Рисование |  |  | 0940-1010 | Худ.тв-во (А/Л) |
| 10.15-10.25 | Физическая культура (на улице) | 1035-1050 | Физ.культура (на улице) | 1035-1055 | Физ.культура (на улице) | 1035-1100 | Физ.культура (на улице) | 1035-1105 | Физ.культура (на улице) |
| ЧТ | 08.40-08.50 | Лепка | 0920-0935 | Худ. творчество (К) | 0910-0930 | Худ.тв-во (А/Л) | 0900-0925 | Физическая культура+ | 0900-0930 | Худ. творчество (К) |
| 09.00-09.10 | Музыка |  |  |  |  | 0935-1000 | Развитие речи | 0940-1010 | Музыка |
|  |  | 1550-1605 | Музыка | 1555-1615 | Физическая культура | 1600-1625 | Творческая деятельность | 1605-1635 | Творческая деятельность |
| ПТ | 08.40-08.50 | ФЭМП /сенсорика/ | 0920-0935 | ФЭМП | 0940-1000 | Музыка | 0900-0925 | Музыка | 0900-0930 | ФЭМП |
| 09.00-09.10 | Физическая культура |  |  |  |  | 0935-1000 | Худ. творчество (К) | 1020-1050 | Физическая культура |
| 1600-1615 | Физическая культура | 1555-1615 | Творческая деятельность | 1600-1625 | Рисование | 1605-1635 | 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** | *в зале* | 1 раз в неделю\*15 | 1 раз в неделю\*20 | 1 раз в неделю\*25 | 1 раз в неделю\*30 |
| *в бассейне* | 1 раз в неделю\*15 | 1 раз в неделю\*20 | 1 раз в неделю\*25 | 1 раз в неделю\*30 |
| *на улице* | 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** | *утренняя гимнастика* | Ежедневно\*10 | Ежедневно\*10 | Ежедневно\*10 | Ежедневно\*10 |
| *подвижные и спортивные игры и*  *упражнения на прогулке* | 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 |
| *физкультурные минутки* | 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** | *физкультурный досуг* | 1 раз в месяц\*20 | 1 раз в месяц\*20 | 1 раз в месяц\*25-30 | 1 раз в месяц\*40 |
| *физкультурный праздник* | - | 2 раза в год до 50 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| *день здоровья* | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная активность** | *самостоятельное использование*  *физкультурного и спортивно-игрового*  *оборудования* | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| *самостоятельные*  *подвижные игры* | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |