

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С. КЕПЕРВЕЕМ»
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АО

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБОУ «Школа- интернат с.Кепервеем» (протокол от 25.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Школа-интернат с.Кепервеем» от 28.08.2023 № 113-З-ОД

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 ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом 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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, 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 ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

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 учётом сезонных изменений. В тёплый 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (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.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и 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 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

Режим дня ранней разновозрастной подгруппы (от 1,6 до 3 лет)

Подгруппа раннего возраста (от 1,6 до 2 лет)

Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	1,6 года – 2 года
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	09.00 – 09.20 09.00 – 09.50
ООД 1 (образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.) вт., чт., пт.	09.20 – 09.30
ООД 1 (образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.) пн., ср.	09.50 – 10.00
Совместная деятельность педагога и детей (пальчиковая/артикуляционная гимнастика; чтение потешек, прибауток, сказок; вовлечение в сюжетно-ролевые игры), самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность	09.30 – 10.00
Подготовка ко второму завтраку (гигиенические процедуры)	10.25 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.15
Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность (1 час 30 минут)	10.15 – 11.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, подготовка к обеду	11.45 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры)	12.15 – 12.20

Дневной сон (не менее 3 часов) с использованием музыкальной терапии при засыпании	12.20 – 15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корректирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия	15.20 – 15.30
Полдник	15.30
Самостоятельная деятельность в игровых центрах, игры по выбору и интересам, двигательная активность	15.30 – 15.50
ООД 2 (образов. ситуации на игровой основе не более 10 мин.)	15.50 – 16.00
Подготовка к прогулке	16.00 – 16.15
Прогулка: наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность	16.15 – 17.40
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	17.40 – 17.50
Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину	17.50 – 18.00
Ужин	18.00
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.15 – 18.30

Подгруппа раннего возраста (от 2 до 3 лет) Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	2 – 3 года
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивид. работа.	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах, игры по интересам и выбору	08.50 – 09.00
ООД 1 (образов. ситуации на игровой основе не более 10 мин.)	09.00 – 09.10
ООД 2 (образов. ситуации на игровой основе не более 10 мин.) пн., ср.	09.20 – 09.30
ООД 2 (физкультура на свежем воздухе) проводится в пятницу	11.00 - 11.10
Совместная деятельность взрослого и детей: развивающие, театрализованные, сюжетно-ролевые игры; самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность.	09.30 – 09.50
Подготовка ко второму завтраку (гигиенические процедуры)	10.25 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.10
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность. (1 час 30 минут)	10.15 – 11.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, чтение художественной литературы, подготовка к обеду	11.45 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры)	12.15 – 12.20
Дневной сон (не менее 3 часов) с использованием музыкальной терапии при засыпании	12.20 – 15.20

Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корректирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия	15.20 – 15.30
Полдник	15.30
Совместная деятельность педагога с детьми, индивидуальная работа, игры по интересам и выбору, двигательная активность	15.30 – 15.50
ООД 2 (образов. ситуации на игровой основе не более 10 мин.) вт., чт.	15.50 – 16.00
Подготовка к прогулке	16.00 – 16.15
Прогулка (наблюдения, спортивные и подвижные игры, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность детей по выбору и интересам, двигательная активность (1 час 30 минут)	16.15 – 17.40
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, спокойные игры. Подготовка к ужину.	17.40 – 17.50
Ужин	17.50 – 18.00
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.00 -18.30

подгруппа (от 3 до 4 лет) Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	3 года – 4 года
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа.	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	08.50 – 09.00
ООД 1	09.00 – 09.15
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	09.15 – 09.55
ООД 2 во вторник, четверг	09.55 – 10.10
ООД 2 в понедельник, среду	10.00 – 10.15
ООД 2 в пятницу (физкультура на свежем воздухе)	11.00 – 11.15
Самостоятельная деятельность в игровых центрах, двигательная активность. Гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку .	10.20 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	10.40 – 10.50
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе. (1 час)	10.50 – 11.50
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.20 – 12.25
Дневной сон (не менее 3 часов) : чтение детской художественной литературы перед засыпанием	12.25 – 15.25
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия)	15.20 – 15.30
Полдник	15.30

Подготовка к прогулке	15.40 – 16.00
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, двигательная активность	16.00 – 17.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, игры по выбору и интересам. Двигательная активность.	17.30 – 17.45
Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину.	17.45 – 17.55
Ужин	17.55
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.15 – 18.30

подгруппа среднего возраста (от 4 до 5 лет)

Режимные мероприятия	4 года – 5 лет
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа.	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	08.50 – 09.25
ООД 1	09.25 – 09.45
Перерыв. Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору и интересам, подвижные игры, двигательная активность	09.45 – 10.00 09.45 – 10.20
ООД 2 в понедельник, среду	10.00 – 10.20
ООД 2 во вторник, четверг	10.20 – 10.40
ООД 2 в пятницу (физкультура на свежем воздухе)	11.00 – 11.20
Гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку	10.25 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе. (1 час)	11.00 – 12.00
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Беседы. Подготовка к обеду.	12.00 – 12.10
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.25 – 12.35
Дневной сон (не менее 2,5 часов) : чтение детской художественной литературы перед засыпанием	12.35 – 15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия)	15.15 – 15.30
Полдник	15.30
Подготовка к прогулке	15.40 – 15.50
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, двигательная активность	15.50 – 16.10
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, спокойные игры по выбору и интересам	16.10 – 17.40
Подготовка к ужину	17.40 – 17.50
Ужин	17.50 – 18.10
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.10 – 18.30

Старшая подгруппа 5-6 лет сезон года холодный

Режимные мероприятия	5 – 6 лет
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивид. работа.	08.00 – 08.15
Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	08.50 – 09.00
ООД 1	09.00 – 09.25
Перерыв (не менее 10 мин.). Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору и интересам, развивающие и подвижные игры, двигательная активность	09.25 – 09.40
ООД 2 (пон., вт., ср., пятн.)	09.40 – 10.05
ООД 2 (четв.)	10.20 – 10.45
Двигательная активность: подвижные игры	10.05 – 10.25
Гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку	10.25 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	11.00 – 11.10
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе. (1 час. 10 минут)	11.10 – 12.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Беседы. Подготовка к обеду.	12.20 – 12.30
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 12.50
Дневной сон (не менее 2,5 часов) : чтение детской художественной литературы перед засыпанием	12.50 – 15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия)	15.20 – 15.30
Полдник	15.30
ООД 3 пн., ср., пятн.	15.40 – 15.50
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.10
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, двигательная активность (1 час 20 мин)	16.10 – 17.40
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, спокойные игры по выбору и интересам	17.40 – 17.50
Подготовка к ужину	17.50 – 18.00
Ужин	18.00
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.15 – 18.30

Подготовительная к школе подгруппа (6- 7 лет) Сезон года: холодный

Режимные мероприятия	6 – 7 лет
Наименование	Время
Утренний прием: утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа.	08.00 – 08.15

Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарем и без него)	08.15 – 08.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)	08.25 – 08.30
Завтрак	08.30 – 09.00
Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность	08.50 – 09.00
ООД 1	09.00 – 09.30
Перерыв (не менее 10 мин.). Самостоятельная деятельность детей, игры по выбору и интересам, развивающие и подвижные игры, двигательная активность	09.30 – 10.10
ООД 2 пон., вт., ср., пт.	10.15 – 10.45
ООД 2 четверг	09.40 – 10.10
ООД 3 четверг	10.20 – 10.50
Второй завтрак	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке	11.00 – 11.10
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе. (1 час 10 мин.)	11.10 – 12.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Беседы. Подготовка к обеду.	12.20 – 12.30
Обед	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 12.50
Дневной сон (не менее 2,5 часов) : чтение детской художественной литературы перед засыпанием	12.50 – 15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия)	15.20 – 15.30
Полдник	15.30
ООД 3 пон., вт., пятн.	15.40 – 15.50
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.10
Прогулка: наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, двигательная активность (1 час 20 мин.)	16.10 – 17.40
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, спокойные игры по выбору и интересам	17.40 – 17.50
Подготовка к ужину	17.50 – 18.00
Ужин	18.00
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.15 – 18.30