

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Сажинская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза Чухарева Вячеслава Федоровича»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО на педагогическом совете,протокол № 1 от 28.08.2025 г.  |  УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Сажинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Ф. Половников  приказ №1-од от 01.09.2025 г. |

**Режим дня дошкольных общеобразовательных организаций**

 **(Структурное подразделение «Детский сад с. Сажино», филиал «Конёвский детский сад»)**

**муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Сажинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Чухарева В.Ф.»**

**в соответствии с ФОП ДО на 2025-2026 учебный год**

2025 г.

***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: структурного подразделения «Детский сад с. Сажино и филиала «Конёвский детский сад» 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.
 Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к
организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать
это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.
Режим дня ДОУ гибкий, однако, неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи,
обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима ДОО предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и
организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную 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 должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СанПиН 2.4.3648-20.

Режим дня в ДОУ строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года
увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку
(при наличии условий). СогласноСанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С 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 ДОУ и регулируетсяСанПиН 2.3/2.4.3590-20.
Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания
которыми следует руководствоваться при изменении 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  | 16.30 |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, неболее: | 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 образовательнойнагрузки 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 организации1 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 дневного сна, не менее: | 1 - 3 года4 - 7 лет | 3 часа2,5 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Организационно-правоваяформа/ тип/вид деятельности* | *Продолжительность, либовремя нахождения ребёнка ворганизации* | *Количество обязательных приемовпищи* |
| Муниципальное бюджетное учреждение.Дошкольная образовательная организация.Обеспечивает воспитание, обучение и развитие, а также присмотр, уход и оздоровление воспитанников в возрастеот 2 до 7 лет | 9 часов | Завтрак, второй завтрак, обед, полдник.Перерыв между отдельными приемами пищисоставляет не более 3,5 часов. |

ДОУ может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2
СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5%
соответственно.
 В Программе приводятся режимы дня для групп, функционирующих полный день (9-часов), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника).
 Режим работы ДОО МАОУ «Сажинской СОШ им. Героя Советского Союза Чухарева В.Ф.»: с 08.00 до 17.00, полный день 9- часового пребывания с понедельника по пятницу, кроме субботы, воскресенья, праздничных дней, установленные законодательством Российской Федерации. К началу учебного года утверждаются режимы дня с учетом контингента детей, возрастных групп.

***Примерный режим дня в группе детей от 1 до 3 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| *Содержание* | *Время* |
| ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры  | 8.00-8.40 |
| утренняя зарядка (гимнастика) | 8.40-8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50-9.15 |
| Активное бодрствование детей (утренний круг, самостоятельная и предметная деятельность и др.) | 9.15-9.30 |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.30-9.40 |
| перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.40-9.50 |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | 9.50-10.00 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 10.00-10.10 |
| Второй завтрак/питьевой режим | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед  | 11.30 - 12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем,оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.30 - 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 16.00 - 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой  | 16.30 17.00 |
| ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры  | 8.00-8.40 |
| утренняя зарядка (гимнастика) | 8.40-8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50-9.15 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку  | 9.00 - 9.30 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей,занятия в игровой форме по подгруппам | 9.30 - 11.309.40 - 9.5010.00 - 10.10 |
| Второй завтрак  | 10.20 - 10.40 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность  | 11.30 - 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.00 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем,оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30 - 15.30 |
| Полдник  | 15.30 - 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой  | 16.00-17.00 |

***Примерный режим дня в дошкольных группах***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Содержание* | *3 - 4 года /4 - 5 лет* | *5 - 6 лет* | *6 - 7 лет* |
| ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность,  | 8.00 - 8.40 | 8.00 - 8.40 | 8.00 - 8.40 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) (не менее 10 минут) | 8.40 - 8.50 | 8.40 - 8.50 | 8.40 - 8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50 - 9.20 | 8.50 - 9.20 | 8.50 - 9.20 |
|  Утренний круг, подготовка к занятиям | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 | 9.20-9.30 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.30-10.15 | 9.30-11.05 | 9.30-11.20 |
| Второй завтрак/питьевой режим | 10.10-10.20 | 10.30-10.40 | 10.00-10.10 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.20-10.30 | - | - |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.30-12.00 | 11.05-12.10 | 11.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 13.00-15.00 |
| Дополнительная образовательная деятельность | - | 15.00-15.25 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.00-15.30 | 15.25-15.55 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.30-16.30 | 15.55-16.30 | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 16.30-17.00 | 16.30-17.00 | 16.30-17.00 |
| ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность,  | 8.00 - 8.40 | 8.00 - 8.40 | 8.00 - 8.40 |
| утренняя зарядка (гимнастика) (не менее 10 минут) | 8.40 - 8.50 | 8.40 - 8.50 | 8.40 - 8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50 - 9.20 | 8.50 - 9.20 | 8.50 - 9.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.20-9.40 | 9.20-9.40 | 9.20-9.40 |
| Второй завтрак/питьевой режим | 10.20-10.30 | 10.30-10.40 | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.40-11.30 | 9.40-12.00 | 9.40-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.00 | 12.00-12.30 | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 12.00-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Полдник | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |

Согласно пункту 2.10 СанПиН 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДОУ соблюдаются следующие
требования:
✓режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
✓при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий,
гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных
средств обучения;
✓физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы,
спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ
обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
✓возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется
по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха)
по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале (групповой комнате).