

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад № 18»)**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 18»
Протокол от 24.08.2022 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 18»
А.В. Баранова
Приказ от 24.08.2022 г. № 116-осн

**Режим дня
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 18 «Веселые звоночки» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад № 18»)
на 2023/2024 учебный год на теплый период года (июнь-август)**

Барнаул 2023

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Он строится на основе биологического ритма функционирования организма. Соблюдение режима – установленной последовательности и длительности сна, приема пищи, бодрствования – способствует нормальной деятельности всех органов и систем ребенка на основе вырабатывающегося динамического стереотипа. Критерием эффективности режима дня является хорошее эмоциональное состояние ребенка при приеме пищи и бодрствовании, спокойный глубокий сон, активность в образовательной деятельности.

Режим дня МБДОУ «Детский сад № 18» строится в соответствии с:

- санитарно-гигиеническими требованиями:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступ. в силу с 01.01.2021);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вступ. в силу с 01.03.2021);

- Рекомендациями Федеральной образовательной программы дошкольного образования. (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №37)

- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад №18»

Режим дня 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). Согласно СанПиН 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).

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться 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 физкультминутки 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. ДОО 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.

Показатели организации режима дня*

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 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

* СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (таб.6.7)

Группы раннего возраста
Режим дня

Теплый период года (июнь-август)

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.35-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки (водные процедуры)	9.00-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.10-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (водные процедуры)	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	17.40-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Дошкольные группы
Режим дня

Теплый период года (июнь-август)

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25
Завтрак	8.10-8.40	8.15-8.45	8.20-8.50	8.25-8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.05	8.45-9.10	8.50-9.15	8.55-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки (водные процедуры)	9.05-11.35	9.10-12.00	9.15-12.05	9.20-12.10
Обед	11.35-12.20	12.00-12.45	12.05-12.50	12.10-12.55
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.20-15.10	12.45-15.15	12.50-15.20	12.55-15.25
Полдник	15.10-15.40	15.15-15.45	15.20-15.50	15.25-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки (водные процедуры)	15.40-17.10	15.45-17.15	15.50-17.20	15.55-17.25
Ужин	17.10-17.40	17.15-17.45	17.20-17.50	17.25-17.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.40-19.00	17.45-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00