



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ села НУНЛИГРАН»**

689274 ЧАО Провиденский муниципальный округ село Нунлигран ул. Кергау 2
телефон-факс (842735)26-317 school-nunligran@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Ш-ИООО с. Нунлигран»

_____ Омрынто С.В.

Приказ № 76/6 от 20.05.2025

**РЕЖИМ ДНЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ С. НУНЛИГРАН»**

на 2025-2026 учебный год

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня

Режим и распорядок дня воспитанников в ДО МБОУ «Ш-ИООО с. Нунлигран» организован с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ООП ДО, потребностей участников образовательных отношений. Режим реализации и содержание образовательных областей в процессе детской деятельности составлен на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13 (в редакции от 27.08.2015 г.);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарные правила СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (ФГОС ДО);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».

Особенности организации режима пребывания детей в учреждении

Основными компонентами режима в ДО 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 предполагает:

- четкую организацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в определении времени сна и прогулки, соблюдением интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в ДО МБОУ «Ш-ИООО с. Нунлигран», сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, с учетом теплого и холодного периода года.

Режим дня ДО гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. А также в режим дня могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей и т.д.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивается 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.

При проведении режимных процессов педагоги придерживаются следующих правил:

- своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей;
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.

Основным принципом построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей с учётом индивидуальных особенностей каждого.

Режим работы ДО – пятидневная рабочая неделя, 10,5 часовое пребывание детей.

Максимальная продолжительность бодрствования детей составляет:

- группа раннего возраста – 5 часов;
- разновозрастная группа 5,5 – 6 часов;

Ежедневная продолжительность прогулки составляет для детей:

- группа раннего возраста – 4 часа;
- разновозрастная группа - 4 часа;

Сон – один раз в день. Продолжительность дневного сна составляет:

- группа раннего возраста – 3 часа;
- разновозрастная группа - 3 часа;

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 мая.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом детей. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников и специфики группы. Объём образовательной нагрузки дозируется воспитателем, но не превышает максимально допустимой СанПиНами.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы воспитания и обучения в дошкольном отделении «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: сентябрь, май

Основные формы организации детской деятельности:

- Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.
- Самостоятельная деятельность детей (Организация развивающей среды для совместной деятельности детей, помещения группы, сада).

Комплектование групп:

- Средняя группа – с 4 до 5 лет
- Разновозрастная (Старшая + Подготовительная) – с 5 до 7 лет

Режим пребывания детей в МБОУ ДО – 10,5 часов (с 7.30 до 18.00).

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребёнка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на тёплый и холодный периоды года и режиму в каникулярный период. (Рождественские каникулы).

Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагаются индивидуальные адаптационные режимы.

На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

В период летней оздоровительной кампании в МБОУ действуют оздоровительный режим, предполагающий увеличение дневного сна и длительности пребывания детей на свежем воздухе.

Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях приём детей осуществляется на свежем воздухе.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учётом:

- Построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- Решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организация режима дня

При проведении режимных процессов педагоги МБОУ придерживаются следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании);
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- Привлечение детей к активному участию в режимных процессах;
- Поощрение самостоятельности и активности;
- Формирование культурно – гигиенических навыков;
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- Учёт потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- Соблюдение двигательной активности детей с учётом индивидуальных возрастных особенностей детей;
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон прямо зависят от состояния его нервной системы.

Основные принципы построения режима дня:

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянно и постепенно.
- Режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника, поэтому в МБОУ для каждой возрастной группы определён свой режим дня.
- Организация режима дня проводится с учётом тёплого и холодного периода года. Контроль выполнения режима дня в детском саду осуществляют зам. директора по ДО и медсестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 3,0 отводится дневному сну. Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
- Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
- Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

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 учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим дня ДО гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. А также в режим дня могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей и т.д.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивается 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.

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

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня 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. 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.

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём, осмотр детей, утренняя гимнастика	7.30 - 8.10	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10- 8.40	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.40-9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00
Организованная образовательная деятельность Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями – не менее 10 минут)	9.00 - 9.10 9.20 - 9.30 (Занятия в игровой форме по подгруппам)	9.00 - 9.50	9.00 - 10.00	9.00 - 10.50
Второй завтрак	10.00 – 10.15	10.00 – 10.10	10.20 – 10.30	10.20 – 10.30
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.15-11.00	10.10 - 11.10	10.40 - 11.30	10.40 - 11.30
Возвращение с прогулки	11.00-11.15	11.10 - 11.25	11.30 – 11.45	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.15-11.50	11.25 - 12.00	11.45 - 12.15	11.45 - 12.15
Подготовка к дневному сну, сон	11.50-15.00	12.00 - 15.00	12.15 - 15.00	12.15 - 15.00
Постепенный подъём, воздушные, гигиенические процедуры	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	15.30- 17.10	15.30- 17.15	15.30- 17.15	15.30- 17.15
Организованная образовательная деятельность (по подгруппам), при необходимости		16.00 - 16.10	16.00 – 16.25	15.15 - 15.45
Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40	17.15 - 17.40	17.15 - 17.40	17.15 - 17.40
Игры, уход детей домой	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00

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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия

	от 6 до 7 лет	после дневного сна 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 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