

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОАУ № 50 Н. А. Конрат

Приказ от 28.08.2023 № 64

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

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 | 2 - 3 года / 4 - 7 лет | 12 часов / 11 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 2 - 4 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 |

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.

| Вид организации | Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации | Количество обязательных приемов пищи |
|--|--|---|
| Дошкольная организация, организация по уходу и присмотру | 12 часов | завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин |

ДОО 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;
- при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

В Федеральной программе приводятся примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов) и кратковременного пребывания детей в образовательной организации (до 5 часов), составленные с учетом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В расписании учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Организация распорядка (режима) дня в группе детей от 2 до 3 лет.

| Режимные моменты | Время |
|--|---------------|
| Холодный период | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям | 9.00 – 9.15 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.15 – 9.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры | 9.45 – 10.00 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.15 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка. | 10.15 – 11.45 |
| Двигательная активность на воздухе. | 11.45 – 11.15 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.45 – 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 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность. | 16.00 – 16.15 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам. | 16.15 – 16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. | 16.45 – 18.15 |
| Двигательная активность на воздухе. | 17.15 – 17.45 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. | 18.00 – 18.30 |
| Ужин | 18.30 – 18.45 |
| Игры, уход домой | 18.45 – 19.00 |
| <i>Утренняя зарядка</i> | <i>10 мин</i> |
| <i>Двигательная деятельность</i> | <i>1 час</i> |
| <i>Прогулка</i> | <i>3 часа</i> |
| <i>Сон</i> | <i>3 часа</i> |

| Теплый период | |
|--|---|
| Режимные моменты | Время |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика. | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак. | 8.30 – 9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку. | 9.00 – 9.30 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Занятия в игровой форме по подгруппам. | 9.30 – 11.30 9.40 – 10.10 10.10 – 10.20 |
| Второй завтрак. | 10.20 – 10.35 |
| Двигательная активность на воздухе. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. | 11.00 – 11.30 11.45 – 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 |
| Подготовка к полднику, полдник. | 15.30 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам. Двигательная активность на воздухе. | 16.00 – 18.00 16.20 – 16.50 17.15 – 17.45 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. | 18.15 – 18.30 |
| Ужин | 18.30 – 18.45 |
| Игры, уход домой. | 18.45 – 19.00 |
| <i>Утренняя зарядка</i> | <i>10 мин</i> |
| <i>Двигательная деятельность</i> | <i>1 час</i> |
| <i>Прогулка</i> | <i>3 часа</i> |
| <i>Сон</i> | <i>3 часа</i> |

Организация распорядка (режима) дня в группах общеобразовательной направленности для детей от 3 до 7 лет

| Режимные моменты | для детей от 3 до 4 лет | для детей от 4 до 5 лет | для детей от 5 до 6 лет | для детей от 6 до 7 лет |
|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Холодный период года | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут). Индивидуальная работа с ребенком инвалидом ¹ | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям. | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия 2-минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут). | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 9.50 | 9.00 – 10.00 | 9.00 – 10.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. | 9.40 – 10.10 | 9.50 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | - |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Двигательная активность на воздухе. | 10.20 – 11.45 10.45 – 11.15 | 10.20 – 12.00 10.45 – 11.15 | 10.20 – 12.00 10.45 – 11.15 | 10.50 – 12.15 10.45 – 11.15 |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед. | 11.45 – 12.30 | 12.00 – 12.45 | 12.15 – 12.45 | 12.15 – 12.45 |

| | | | | |
|---|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры. | 12.30 – 15.30 | 12.45 – 15.15 | 12.45 – 15.15 | 12.45 – 15.15 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.30 – 15.45 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 |
| Занятия (при необходимости) | 15.45 – 16.00 | - | 15.30 – 15.55 | - |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. Работа с ребенком инвалидом. ¹ | 15.30 – 16.30 | 15.30 – 16.30 | 15.55 – 16.30 | 15.30 – 16.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки. Двигательная активность на воздухе | 16.30 – 18.15 | 16.30 – 18.15 | 16.30 – 18.15 | 16.15 – 18.15 |
| | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 |
| Игры. Уход домой. | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 |
| <i>Утренняя зарядка</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> |
| <i>Двигательная деятельность</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> |
| <i>Прогулка</i> | <i>3 часа</i> | <i>3 часа</i> | <i>3 часа</i> | <i>3 часа</i> |
| <i>Сон</i> | <i>3 часа</i> | <i>2.5 часа</i> | <i>2.5 часа</i> | <i>2.5 часа</i> |
| Теплый период года | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут). Индивидуальная работа с ребенком инвалидом ¹ | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
| Завтрак | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке. Второй завтрак Двигательная активность на воздухе. Возвращение с прогулки. | 9.00 – 11.45 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.15 | 9.00 – 12.15 |
| | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 | 10.10 – 10.20 |
| | 11.00 – 10.30 | 11.00 – 10.30 | 11.00 – 10.30 | 11.00 – 10.30 |
| Игры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду, обед. | 11.45 – 12.30 | 12.00 – 12.30 | 12.15 – 12.45 | 12.15 – 12.45 |
| Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры. | 12.30 – 15.15 | 12.30 – 15.15 | 12.45 – 15.15 | 12.45 – 15.15 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей. Работа с ребенком инвалидом. ¹ | 15.30 – 16.15 | 15.30 – 16.15 | 15.30 – 16.15 | 15.30 – 16.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки. Двигательная активность на воздухе | 16.15 – 18.15 | 16.15 – 18.15 | 16.15 – 18.15 | 16.15 – 18.15 |
| | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 | 17.30 – 18.00 |
| Подготовка к ужину. Ужин. | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 | 18.15 – 18.45 |
| Игры. Уход домой. | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 | 18.45 – 19.00 |
| <i>Утренняя зарядка</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> | <i>10 мин</i> |
| <i>Двигательная деятельность</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> | <i>1 час</i> |
| <i>Прогулка</i> | <i>4 часа</i> | <i>4 часа</i> | <i>4 часа</i> | <i>4 часа</i> |
| <i>Сон</i> | <i>3 часа</i> | <i>2.5 часа</i> | <i>2.5 часа</i> | <i>2.5 часа</i> |

¹ Для групп общеобразовательной направленности для детей от 6 до 7 лет № 8 и для детей от 3 до 4 лет № 10