**Муниципальное дошкольное образовательное казённое учреждение**

**Детский сад «Радуга» города Мураши**

Утверждаю:

Заведующий МДОКУ Д/С «Радуга» г. Мураши

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Отмахова

Приказ от 31.08.2023 г. № 113

**Режим и распорядок дня в возрастных группах**

**МДОКУ Д/С «Радуга» г. Мураши**

**2023 -2024 учебный год**

**Пояснительная записка**

Организация имеет право на самостоятельное определение режима и распорядка дня, устанавливаемых с учетом условий реализации программы Организации, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых авторских вариативных образовательных программ, в т. ч. программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарноэпидемиологических требований. Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Основными компонентами режима в ДОО являются: - сон, -пребывание на открытом воздухе (прогулка), -образовательная деятельность, -игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), -прием пищи, -личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их 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 ребенка 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, к активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. Режим дня должен быть гибким, 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 следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка 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 организация образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования). 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 пункту 185 Гигиенических нормативов 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

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

**МДОКУ Д/С «Радуга» г. Мураши**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Время |
| **Холодный период года** | |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика | 7.30-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.30-9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00-9.10 9.20-9.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-10.50 |
| Возвращение с прогулки, игры | 10.50-11.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-11.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.50-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность/Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-17.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 17.00-17.30 |
| **Теплый период года** | |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.30-9.00 |
| Игры, воздушные и солнечные процедуры, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке | 9.00-10.50 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 10.50.-11.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-11.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 11.50-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.20 |
| Полдник | 15.20-15.45 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.45-16.30 |
| Прогулка | 16.30-17.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 17.00— 17.30 |

**Режим дня в дошкольных группах МДОКУ Д/С «Радуга» г. Мураши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | 3—4 года | 4—5 лет | 5—6 лет |
| **Холодный период года** | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30-8.30 | 7.30-8.20 | 7.30-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-8.50 | 8.35-9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 9.00-9.20 | 8.50-9.15 | 9.00-9.15 |
| Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, гимнастику в процессе занятия -2 минуты) | 9.20-10.00 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.00-11.50 | 10.05-12.00 | 10.15-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 15.50-16.15 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-17.30 | 17.00-17.30 | 17.00-17.30 |
| **Теплый период года** | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.30-8.30 | 7.30-8.20 | 7.30-8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-8.50 | 8.35-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00-9.20 | 8.50-9.15 | 9.00-9.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-11.50 | 9.15-12.00 | 9.15-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-17.30 | 17.00-17.30 | 17.00-17.30 |