

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Мейныпильгыно»  
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)**

**Рассмотрено, согласовано, принято**  
Советом обучающихся  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**Рассмотрено, согласовано, принято**  
Советом родителей  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**Рассмотрено, согласовано, принято**  
Педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**Рассмотрено, согласовано, принято**  
Советом Центра  
(протокол от 31.08.2023 г. № 5)

**Утверждено**  
Приказом МБОУ «Центр образования с.  
Мейныпильгыно»  
от "31" августа 2023 г. № 03-03/157

И.о. директора

А.В. Пашиева

*Выписка из основной образовательной программы дошкольного образования  
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»*

**3.8. Режим и распорядок дня в дошкольных группах  
МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»  
на 2023 – 2024 учебный год**

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 дошкольного образования ОО, потребностей участников образовательных отношений.

*Основными компонентами режима в дошкольном отделении ОО 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.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

*Режим дня гибкий*, но при этом неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

*При организации режима дня предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивает 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.*

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°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 ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

### ***Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня***

| Показатель  | Возраст            | Норматив   |
|---|--------------------|--|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>   |                    |  |
| 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  |
| <b>Показатели организации режима дня</b>  |                    |  |
| Продолжительность ночного сна не менее  | 1-3 года           | 12 часов   |
|   | 4-7 лет            | 11 часов   |
| Продолжительность дневного сна, не менее  | 1-3 года           | 3 часа   |
|   | 4-7 лет            | 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   |

*Об особенностях организации прогулок:*

Ежедневная продолжительность прогулки детей в дошкольном отделении составляет не менее 3 часов в день.

*При температуре воздуха:*

- ниже - 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается для детей до 3 лет до 1 часа в день, а для детей от 3 до 5 лет - до 2 часов в день;

- ниже - 17<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7 м/с для детей от 3 до 5 лет до 1 часа в день, а для детей от 5 до 7 лет - до 2 часов в день;

- при температуре воздуха ниже - 20<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7 м/с для детей от 5 до 7 лет до 1 часа в день; - ниже - 20<sup>0</sup>С и скорости ветра более 15 м/с прогулка не проводится.

Прогулки организуются 2 раза в день в соответствии с графиком прогулок: в первую (до обеда – после занятий) и вторую половину дня (после дневного сна). В разновозрастных группах младшего и старшего дошкольного возраста прием детей в теплый период года проводится также на улице (в зависимости от погоды). В процессе

прогулки воспитатели организуют деятельность детей в соответствии с планом образовательной работы.

**Режим дня  
на холодный период года**

**1 разновозрастная группа**

| Режимные мероприятия   | Время  |  |
|--|--|--|
|  | 1,5 – 2 года   | 2 – 3 года   |
| <b>Утренний прием:</b> утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности  | <b>08.00 - 08.15</b>                                 | <b>08.00 - 08.15</b>                                 |
| <b>Утренняя зарядка</b> (упражнения со спортивным инвентарем и без него)   | <b>08.15 – 08.25</b>                                 | <b>08.15 – 08.25</b>                                 |
| Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)  | <b>08.25 – 08.30</b>                                 | <b>08.25 – 08.30</b>                                 |
| <b>Завтрак</b>   | <b>08.30 – 09.00</b>                                 | <b>08.30 – 09.00</b>                                 |
| Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность  | <b>09.00 – 09.05</b>                                 | <b>09.00 – 09.15</b>                                 |
| Организованная образовательная деятельность <b>(образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.)</b>   | <b>09.05 – 09.15</b>                                 | <b>09.15 – 09.25</b>                                 |
| Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность  | <b>09.15 – 09.30</b>                                 | <b>09.25 - 09.45</b>                                 |
| Организованная образовательная деятельность <b>(образовательные ситуации на игровой основе не более 10 мин.)</b>   | <b>09.30 – 09.40</b>                                 | <b>09.45 – 09.55</b>                                 |
| Совместная деятельность педагога и детей (пальчиковая/артикуляционная гимнастики; чтение потешек, прибауток, сказок; вовлечение в сюжетно-ролевые игры), самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность | <b>9.40 – 10.00</b>                                  | <b>09.55 – 10.00</b>                                 |
| <i>Второй завтрак</i>  | <i>увеличивается калорийность основного завтрака</i> | <i>увеличивается калорийность основного завтрака</i> |
| Подготовка к прогулке  | <b>10.00 – 10.10</b>                                 | <b>10.00 – 10.10</b>                                 |
| <b>Прогулка:</b> наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность <b>(1 час 30 минут)</b>  | <b>10.10 – 11.40</b>                                 | <b>10.10 – 11.40</b>                                 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, подготовка к обеду  | <b>11.40 – 11.50</b>                                 | <b>11.40 – 11.50</b>                                 |
| <b>Обед</b>  | <b>11.50 – 12.20</b>                                 | <b>11.50 – 12.20</b>                                 |
| Подготовка ко сну (переодевание, гигиенические процедуры)  | <b>12.20 – 12.30</b>                                 | <b>12.20 – 12.30</b>                                 |
| <b>Дневной сон (не менее 3 часов)</b> с использованием музыкальной терапии при засыпании   | <b>12.30 – 15.30</b>                                 | <b>12.30 – 15.30</b>                                 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корригирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия   | <b>15.30 – 15.40</b>                                 | <b>15.30 – 15.40</b>                                 |

|   |                      |                      |
|---|----------------------|----------------------|
| <b>Полдник</b>  | <b>15.40 – 16.00</b> | <b>15.40 – 16.00</b> |
| Подготовка к прогулке. <b>Прогулка:</b> наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность    | <b>16.00 – 17.30</b> | <b>16.00 – 17.30</b> |
| Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность | <b>17.30 – 17.40</b> | <b>17.30 – 17.40</b> |
| Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину   | <b>17.40 – 17.50</b> | <b>17.40 – 17.50</b> |
| <b>Ужин</b>   | <b>17.50 – 18.20</b> | <b>17.50 – 18.20</b> |
| Самостоятельная деятельность. Уход домой  | <b>18.20 – 18.30</b> | <b>18.20 – 18.30</b> |

**Режим дня  
на холодный период года**

**2 разновозрастная группа**

| <b>Содержание</b>   | <b>3-4 года</b>   | <b>4-5 лет</b>  | <b>5-6 лет</b>       | <b>6-8 лет</b>       |
|---|---|---|----------------------|----------------------|
| <b>Утренний прием:</b> утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности, индивидуальная работа. | <b>8.00-8.15</b>  | <b>8.00-8.15</b>  | <b>8.00-8.15</b>     | <b>8.00-8.15</b>     |
| <b>Утренняя зарядка</b> (упражнения со спортивным инвентарем и без него)  | <b>08.15 – 08.25</b>  | <b>08.15 – 08.25</b>  | <b>08.15 – 08.25</b> | <b>08.15 – 08.25</b> |
| Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)   | <b>08.25 – 08.30</b>  | <b>08.25 – 08.30</b>  | <b>08.25 – 08.30</b> | <b>08.25 – 08.30</b> |
| <b>Завтрак</b>  | <b>08.30 – 09.00</b>  | <b>08.30 – 09.00</b>  | <b>08.30 – 09.00</b> | <b>08.30 – 09.00</b> |
| Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 1  | <b>09.00 - 09.15</b>  | <b>09.00-09.20</b>  | <b>09.00 - 9.25</b>  | <b>09.00-9.30</b>    |
| <i>Перерыв между Организованной образовательной деятельностью (физкультурные минутки)</i>   | <b>09.15 – 09.30</b>  | <b>09.20 – 09.30</b>  | <b>09.25 – 09.40</b> | <b>09.30 – 09.40</b> |
| Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 2  | <b>09.30 - 09.45<br/>в среду<br/>(физкультур<br/>а на свежем<br/>воздухе)</b> | <b>09.30-09.50<br/>в среду<br/>(физкультур<br/>а на свежем<br/>воздухе)</b> | <b>09.40 – 10.05</b> | <b>09.40-10.10</b>   |
| <i>Перерыв между Организованной образовательной деятельностью (физкультурные минутки)</i>   |   |   | <b>10.05 – 10.20</b> | <b>10.10 – 10.20</b> |

|   |  |                      |  |   |
|---|--|----------------------|--|---|
| Организованная образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) № 3  | -  | -                    | <b>10.20 – 10.45</b><br>в среду<br>(физкультура на свежем воздухе) | <b>10.20 – 10.50</b> в среду<br>(физкультура на свежем воздухе) |
| Подготовка к прогулке.<br><b>Прогулка:</b> наблюдения, развивающие и подвижные игры, трудовая деятельность, занятия физической культурой на свежем воздухе.<br>Возвращение с прогулки.<br>Гигиенические процедуры.<br>Беседы. Подготовка к обеду. | 10.00-12.00  | 10.00-12.00          | 10.45-12.00  | 10.50-12.00   |
| Второй завтрак  | <i>увеличивается калорийность основного завтрака</i> |                      |  |   |
| Обед  | 12.00-12.30  | 12.00-12.30          | 12.00-12.30  | 12.00-12.30   |
| Подготовка ко сну, гигиенические процедуры<br><b>Дневной сон:</b> чтение детской художественной литературы перед засыпанием<br>Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры, закаливающие процедуры                        | 12.30-15.30  | 13.00-15.30          | 13.00-15.30  | 13.00-15.30   |
| Полдник   | 15.30-16.00  | 15.30-16.00          | 15.30-16.00  | 15.30-16.00   |
| Самостоятельная деятельность, спокойные игры по выбору и интересам. Посещение кружков   | 16.00-17.50  | 16.00-17.50          | 16.00-17.50  | 16.00-17.50   |
| Подготовка к ужину. Ужин  | <b>17.50 – 18.20</b>                                 | <b>17.50 – 18.20</b> | <b>17.50 – 18.20</b>   | <b>17.50 – 18.20</b>  |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры). Продолжение прогулки, уход домой   | <b>18.20 - 19.00</b>                                 | <b>18.20 - 19.00</b> | <b>18.20 - 19.00</b>   | <b>18.20 - 19.00</b>  |

**Режим дня  
на тёплый период года**

| <b>Режимные мероприятия</b>   | <b>1,5 – 4 года</b>  | <b>4 – 7 лет</b>     |
|---|----------------------|----------------------|
| <b>Утренний прием:</b> утреннее приветствие, осмотр детей, термометрия. Общение воспитателя с детьми, двигательные игры малой подвижности | <b>08.00 - 08.15</b> | <b>08.00 – 08.15</b> |
| <b>Утренняя зарядка на улице</b> (упражнения со спортивным инвентарем и без него)   | <b>08.15 – 08.25</b> | <b>08.15 – 08.25</b> |
| Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры)   | <b>08.25 – 08.30</b> | <b>08.25 – 08.30</b> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Завтрак</b>  | <b>08.30 – 09.00</b>                                 | <b>08.30 – 09.00</b>                                 |
| Игровая деятельность музыкального, художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направления, сюжетно-ролевые и подвижные игры, мероприятия и развлечение, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору | <b>09.00 – 09.30</b>                                 | <b>09.00 – 09.50</b>                                 |
| <i>Второй завтрак</i>   | <i>увеличивается калорийность основного завтрака</i> | <i>увеличивается калорийность основного завтрака</i> |
| Подготовка к прогулке   | <b>09.30 – 09.40</b>                                 | <b>09.50 – 10.00</b>                                 |
| <b>Прогулка:</b> наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность ( <b>2 часа</b> )   | <b>09.40 – 11.40</b>                                 | <b>10.00 – 12.00</b>                                 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, беседы, подготовка к обеду   | <b>11.40 – 11.50</b>                                 | <b>12.00 – 12.10</b>                                 |
| <b>Обед</b>   | <b>11.50 – 12.20</b>                                 | <b>12.10 – 12.40</b>                                 |
| <b>Подготовка ко сну</b> (переодевание, гигиенические процедуры) <b>Дневной сон (не менее 3 часов)</b> с использованием музыкальной терапии при засыпании   | <b>12.20 – 15.30</b>                                 | -  |
| <b>Подготовка ко сну</b> (переодевание, гигиенические процедуры). <b>Дневной сон (не менее 2,5 часов):</b> чтение детской художественной литературы перед засыпанием  | -  | <b>12.40 – 15.20</b>                                 |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, корригирующая, дыхательная, пальчиковая), закаливающие мероприятия  | <b>15.20 – 15.30</b>                                 | <b>15.20 – 15.30</b>                                 |
| <b>Полдник</b>  | <b>15.30 – 16.00</b>                                 | <b>15.30 – 16.00</b>                                 |
| Подготовка к прогулке. <b>Прогулка:</b> наблюдения, игры, трудовая деятельность, подвижные игры, двигательная активность  | <b>16.00 – 17.30</b>                                 | <b>16.00 – 17.30</b>                                 |
| Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность в игровых центрах по интересам и выбору детей, двигательная активность   | <b>17.30 – 17.40</b>                                 | <b>17.30 – 17.40</b>                                 |
| Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину   | <b>17.40 – 17.50</b>                                 | <b>17.40 – 17.50</b>                                 |
| <b>Ужин</b>   | <b>17.50 – 18.20</b>                                 | <b>17.50 – 18.20</b>                                 |
| Самостоятельная деятельность. Уход домой  | <b>18.20 – 18.30</b>                                 | <b>18.20 – 18.30</b>                                 |

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в дошкольном отделении ОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- 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 т. ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- 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 проводятся в зале.

