

РАССМОТРЕН  
на заседании педагогического  
совета МБОУ "Белоусовская  
основная общеобразовательная  
школа"  
(протокол от 31.08.2023 №1)



УТВЕРЖДЕН  
приказом МБОУ "Белоусовская  
основная общеобразовательная  
школа" от 31.08.2023 г. №2

## **Режим и распорядок дня в дошкольных группах**

**МБОУ «Белоусовская основная  
общеобразовательная школа»**

**2023-2024 уч. 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 ОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ОУ 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, однако, неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка 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 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 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°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 ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

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

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

### ***Режим дня в группе детей от 1 года до 2 лет***

#### **Холодный период года**

Содержание	Время
	1,5 лет-2 года
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Уплотнённый полдник	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.20-17.30
Уход домой	До 17.30

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30

Подготовка ко сну, сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры уплотнённый полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	до 17.30 до 17.30

Содержание	Время
	1,5 лет-2 года
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Уплотнённый полдник	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.20-17.30
Уход домой	До 17.30

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры уплотнённый полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	до 17.30 до 17.30

## Теплый период года

### *Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет*

<b>Содержание</b>		<b>Время</b>
<b>Холодный период года</b>		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика		7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак		8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность		9.00-10.00
Занятия в игровой форме по подгруппам		9.00-9.10/9.10-9.20 9.30-9.40/9.50-10.00
Второй завтрак		10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка		10.10-11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей		11.35-11.45
Подготовка к обеду, обед		11.45-12.10
Дневной сон		12.10-15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.10-15.25
Самостоятельная деятельность		15.25-16.00
Уплотнённый полдник		16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей		16.20-17.30
Уход детей домой		до 17.30
<b>Теплый период года</b>		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика		7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак		8.30-9.00
Игры, 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 9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак <sup>16</sup>		10.10-10.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед		11.45-12.10
Дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		12.10-15.10
Самостоятельная деятельность		15.10-16.00
Уплотнённый полдник		16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей		16.20-17.30

Уход детей домой	До 17.30
------------------	----------

### *Примерный режим дня в дошкольных группах*

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)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
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	9.40-10.00	9.50-10.00	10.10-10.30	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-11.50	10.10-12.00	10.30-12.25	10.50-12.30
Обед, дежурство	11.50-12.20	12.15-12.45	12.25-12.50	12.30-12.50
Дневной сон	12.20-15.20	12.45-15.15	12.50-15.20	12.50-15.20
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.20-15.35	15.15-15.25	15.20-15.30	15.20-15.30
Уплотнённый полдник	15.35-15.55	15.25-15.45	15.30-15.50	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.55-16.10	15.45-16.20	15.50-16.25	15.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.10-17.30
Уход домой	до 17.30	до 17.30	до 17.30	до 17.30

--

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Уплотнённый полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.30	16.20-17.30	16.20-17.30	16.20-17.30
Уход домой	до 17.30	до 17.30	до 17.30	до 17.30 до 17.30

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)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
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	9.40-10.00	9.50-10.00	10.10-10.30	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-11.50	10.10-12.00	10.30-12.25	10.50-12.30
Обед, дежурство	11.50-12.20	12.15-12.45	12.25-12.50	12.30-12.50
Дневной сон	12.20-15.20	12.45-15.15	12.50-15.20	12.50-15.20
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.20-15.35	15.15-15.25	15.20-15.30	15.20-15.30
Уплотнённый полдник	15.35-15.55	15.25-15.45	15.30-15.50	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.55-16.10	15.45-16.20	15.50-16.25	15.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.10-17.30
Уход домой	до 17.30	до 17.30	до 17.30	до 17.30

--

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Уплотнённый полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.30	16.20-17.30	16.20-17.30	16.20-17.30
Уход домой	до 17.30	до 17.30	до 17.30	до 17.30 до 17.30

