

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МДОУ Елховоозерский детский сад  
«Солнышко» МО «Цильнинский  
район»  
(протокол от 02.09.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МДОУ Елховоозерский  
детский сад «Солнышко»  
МО «Цильнинский район»  
от 02.09.2024 № 64  
Заведующий Е.Ф.Головина

## Режим занятий обучающихся на 2024 - 2025 учебный год

1.1 Режим занятий обучающихся муниципального дошкольного образовательного учреждения Елховоозерский детский сад «Солнышко» МО «Цильнинский район» (далее - дошкольная образовательная организация - ДОО) разработан в соответствии с: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации"(от 29.12.2012 года №273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерствопросвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. №1028); Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1022); Нормативными требованиями санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждённым постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 228, Уставом образовательного учреждения.

1.2. Режим занятий обучающихся соответствует Календарному учебному графику, Учебному плану, Режиму дня образовательного учреждения. Режим занятий обучающихся обязателен для исполнения педагогическими работниками, учебно-вспомогательным персоналом ДОО.

1.3. Заведующий ДОО осуществляет текущий контроль исполнения режима занятий обучающихся в образовательном учреждении.

1.4. Ознакомление родителей (законных представителей) обучающихся с режимом занятий осуществляется при приёме детей в ДОО, на родительских собраниях. Режим занятий обучающихся публикуется на официальном сайте ДОО в информационно - телекоммуникационной сети "Интернет".

Режим занятий обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом заведующего муниципального дошкольного образовательного учреждения Елховоозерский детский сад «Солнышко» МО «Цильнинский район».

1.5. Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает

хорошее самочувствие и активность ребёнка, 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 (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.

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.

1.6. 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 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.

## 2. Режим функционирования ДОО

2.1. ДОО работает по 5 - дневной рабочей неделе.

2.2. ДОО функционирует с 7.30. до 16.30. (9 часов).

2.3. В субботу, воскресенье и праздничные дни образовательное учреждение не работает.

## 3. Режим образовательной нагрузки.

3.1. Образовательная программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении.

3.2. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первой половине 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	7.30
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	16.30
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

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

Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

**Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет**

Содержание	Время
------------	-------

<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, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.20
Индивидуальная работа с детьми, игры, самостоятельная деятельность детей	15.20-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.20-16.30
<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, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-11.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.20
Чтение художественной литературы, индивидуальные занятия, игры	15.20 - 15.50
Полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	16.10-16.30

***Режим дня в дошкольных группах***

<b>Содержание</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Холодный период года</b>				
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	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	8.50-9.00

Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Индивидуальная работа, игры	10.00-10.30	10.05-10.30	10.15- 10.40	-
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.55	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-11.40	10.40-12.00	10.55-12.20	10.50-12.20
Подготовка к беду. Обед	11.40-12.10	12.00-12.30	12.20-12.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.10-15.20	12.30-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20
Чтение художественной литературы, индивидуальные занятия, игры	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50
Полдник	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход детей домой	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
<b>Теплый период года</b>				
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	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке,	9.20-11.40	9.15-12.00	9.15-12.20	9.00-12.20

прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки				
Подготовка к обеду. Обед	11.40-12.10	12.00-12.30	12.20-12.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.10-15.20	12.30-15.20	12.50-15.20	12.50-15.20
Чтение художественной литературы, индивидуальные занятия, игры	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50	15.20 - 15.50
Полдник	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО 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;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

- 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.