

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации режима дня и режима занятий обучающихся**  
**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 9 «Родничок»**

**1. Общие положения**

1.1. Положение об организации режима дня и занятий обучающихся Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Родничок» (далее – Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и подростков».
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 № 2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом образовательной организации.

1.2. Настоящее Положение регулирует организацию режима дня и режима занятий обучающихся в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9 «Родничок» (далее – Образовательная организация).

**2. Цели и задачи режима дня**  
**и режима занятий обучающихся**

2.1. Основными целями и задачами режима дня и режима занятий обучающихся являются:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности в Образовательной организации;
- обеспечение гармоничного развития обучающихся в соответствии с их

возрастными особенностями;

- построение индивидуального режима дня на каждого ребенка в период адаптации к Образовательной организации.

### **3. Режим пребывания обучающихся в Образовательной организации**

3.1. Режим пребывания обучающихся в Образовательной организации – 11 часов. График работы возрастных групп:

- младшая группа (от 3 до 4 лет) – с 7 часов 00 мин. до 18 часов 00 мин.;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) – с 7 часов 00 мин. до 18 часов 00 мин.;
- старшая группа (от 5 до 6 лет) – с 8 часов 00 мин. до 19 часов 00 мин.;
- подготовительная группа (от 6 до 7 лет) – с 8 часов 00 мин. до 19 часов 00 мин.

3.2. Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

### **4. Организация режима дня и режима занятий обучающихся**

#### 4.1. Организация режима дня.

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим дня способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Все возрастные группы Образовательной организации в течение года работают по двум временным (сезонным) режимам: режим на холодный период года (с сентября по май) и режим на теплый период (с июня по август).

Для обучающихся, вновь поступающих в Образовательную организацию, предполагаются индивидуальные адаптационные режимы.

На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

Основные *принципы* построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода пребывания обучающихся в Образовательной организации, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

2. Режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника. Поэтому в Образовательной организации для каждой возрастной группы

определен свой режим дня.

3. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Организация режима дня осуществляется в соответствии с образовательной программой Образовательной организации и с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм.

Режим дня составляется на каждый учебный год и утверждается приказом заведующего в августе/сентябре месяце.

Режим дня может корректироваться в зависимости от вида реализуемых образовательных программ.

Контроль выполнения режимов дня в Образовательной организации осуществляют: заведующий, медицинская сестра, заместитель заведующего.

Режим дня состоит из следующих основных неизменных компонентов:

- 1) бодрствование;
- 2) дневной сон;
- 3) прием пищи.

#### 1. Бодрствование.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования обучающихся от 3 до 7 лет составляет 5,5 - 6 часов включает: утренний прием, утреннюю гимнастику, прогулку, самостоятельную деятельность, просмотр телепередач (видеофильмов), общественно-полезный труд, чтение художественной литературы, занятия т.п.

##### *Утренний прием.*

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. Ежедневно в теплый период при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

##### *Утренняя гимнастика.*

Утренняя гимнастика для обучающихся от 3 до 7 лет составляет не менее 10 мин.

##### *Прогулка.*

Ежедневная продолжительность прогулки обучающихся составляет не менее 3-х часов 00 мин. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка включает: наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую деятельность, индивидуальную работу по развитию физических качеств. В теплый период года (с июня по август) продолжительность прогулки увеличивается до максимума (в помещении проходят только прием пищи, сон и гигиенические процедуры).

*Особенности организации.* Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

#### *Самостоятельная деятельность.*

Самостоятельная деятельность обучающихся от 3 до 7 лет включает игры, подготовку к образовательной деятельности, личную гигиену и занимает в режиме дня от 3 часов 00 мин. до 4 часов 00 мин.

#### *Просмотр телепередач (видеофильмов).*

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов:

- в младшей и средней группах составляет не более 20 мин.;
- в старшей и подготовительной – не более 30 мин.

Просмотр телепередач допускается не чаще 2-х раз в день (в первую и вторую половину дня).

#### *Общественно-полезный труд.*

К общественно-полезному труду привлекаются обучающиеся старшей и подготовительной групп. Используются разные формы организации: самообслуживание (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям и т.п.); элементарный хозяйственно-бытовой труд; труд в природе. Его продолжительность составляет не более 20 мин. в день.

#### *Чтение художественной литературы.*

В режиме дня выделено время для ежедневного чтения детям (перед обедом, после дневной прогулки). Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. Чтение книг и обсуждение прочитанного помогает воспитывать в детях социально-нравственные качества на примере литературных героев, избегая нудных и бесполезных поучений и нотаций. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

## 2. Дневной сон.

Продолжительность дневного сна обучающихся от 1 до 3 лет – не менее 3 часов 00 мин.; от 4 до 7 лет – не менее 2 часов 30 мин. Дневной сон организуют однократно. Во время сна обучающихся присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) обязательно. При организации учитываются следующие *правила*:

1. В момент подготовки ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.
2. Перед сном не рекомендуется проводить закаливающие процедуры.
3. Первыми за обеденный стол садятся обучающиеся с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
4. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.

5. Для быстрого засыпания используют элементы рефлексотерапии или аутогенной тренировки.

Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня.

В теплый период года (с июня по август) продолжительность сна увеличивается на 30 мин.

При пробуждении обучающимся дается возможность 5-10 мин. полежать, но не задерживать их в постели. После дневного сна ежедневно организуются пробуждающая гимнастика и хождение по массажным дорожкам.

Общая длительность гимнастики пробуждения после дневного сна составляет не менее 10-15 минут (в зависимости от возраста детей).

*Особенности организации.* Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой (спальней).

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика начинается в постели. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корректирующие упражнения и одновременно закаливаются через принятие холодной воздушной ванны.

Хорошо использовать корректирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми. Можно использовать корректирующие упражнения - ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Далее с детьми проводятся ОРУ можно с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера, а так же с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений.

Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменной музыкального сопровождения. Важно отметить, все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику пробуждения после дневного сна, необходимо проводить в игровой форме.

### 3. Прием пищи.

Прием пищи устанавливается по строго отведенному времени. В Образовательной организации организуется 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) в соответствии с примерным 20-ти дневным меню. Для обеспечения преемственности питания, родителей (законных представителей) обучающихся, информируют об ассортименте питания, вывешивая ежедневное меню за время их пребывания в Образовательной организации.

Питьевой режим организуется ежедневно во всех группах. Вода меняется каждые 3 часа.

Питание детей организуется в помещении групповой ячейки.

*Особенности организации.* Не следует заставлять детей есть, важно, чтобы они ели с аппетитом. Дети едят охотнее, если предоставлять им право выбора блюд (хотя бы из двух блюд). Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, поэтому следует предоставлять им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Поев, ребенок может поблагодарить и заняться самостоятельными играми.

При проведении режимных процессов Образовательная организация придерживается следующих *правил*:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании и т.п.).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
7. Соблюдение двигательной активности детей с учетом индивидуальных возрастных особенностей детей.
9. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон детей прямо зависят от состояния их нервной системы.

### 4.2. Организация режима занятий обучающихся

Организация режима занятий обучающихся осуществляется в соответствии с Образовательной программой и с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм.

Режим занятий обучающихся составляется на каждый учебный год, оформляется в виде расписания и утверждается приказом заведующего в

августе/сентябре месяце. Расписание составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся т.е. занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда).

Режим занятия может корректироваться в зависимости от вида реализуемых образовательных программ, годового периода (холодный период, теплый период).

Занятия в Образовательной организации начинаются не ранее 8 часов 00 мин. и заканчиваются не позднее 17 часов 00 мин.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся составляет не более:

- от 3 до 4 лет – 30 мин.;
- от 4 до 5 лет - 40 мин.;
- от 5 до 6 лет – 50 мин. или 75 мин., при организации 1 занятия после дневного сна;
- от 6 до 7 лет – 90 мин.

Продолжительность занятия составляет не более:

- от 3 до 4 лет – 15 мин.;
- от 4 до 5 лет - 20 мин.;
- от 5 до 6 лет – 25 мин.;
- от 6 до 7 лет – 30 мин.

Перерывы между периодами занятий составляют 10 минут.

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени всех занятий.

Для профилактики утомления занятия высокой познавательной активности сочетаются с занятиями, направленными на физическое или художественно-эстетическое развитие обучающихся.

Для профилактики нарушений осанки, зрения во время занятий проводятся физкультминутки, гимнастика для глаз. Также обеспечивается контроль за осанкой во время письма, рисования и использования ЭСО.

При использовании ЭСО продолжительность непрерывного использования экрана не должно превышать для обучающихся от 5 до 7 лет – 5-7 мин., если они смотрят на экран и фиксируют информацию в тетрадях. Общая продолжительность использования ЭСО на занятии не должно превышать для интерактивной доски – 20 мин. Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Занятия музыкой и физической культурой проводятся специалистами. Коррекционные занятия проводятся педагогом-психологом.

Занятия физической культурой с обучающимися от 3 до 7 лет проводятся 3 раза в неделю. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия проводятся в зале. На открытом воздухе в холодный период года занятия проводятся при следующих микроклиматических показателях:

- без ветра, при температуре воздуха не ниже  $-9^{\circ}\text{C}$ ;

- при скорости ветра до 5 м/с, при температуре воздуха не ниже  $-6^{\circ}\text{C}$ ;
- при скорости ветра 6-10 м/с, при температуре воздуха не ниже  $-3^{\circ}\text{C}$ .

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

В теплый период года (с июня по август) проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыка, физическая культура, ИЗО). Образовательная деятельность познавательного цикла выносятся в совместную деятельность взрослого и ребенка. Рекомендуется проводить образовательную деятельность на свежем воздухе во время прогулки.

Занятия с обучающимися от 3 до 6 лет носят игровой характер, а с обучающимися от 6 до 7 лет - учебно-тренировочный, с целью подготовки к школе.

Суммарный объем двигательной активности обучающихся от 3 до 7 лет составляет не менее 1-го часа 00 мин. в день и отражается в Модели двигательного режима Образовательной организации. Двигательная активность организуется с учетом возрастных особенностей обучающихся и состоянием их здоровья.

## **5. Ответственность**

Администрация Образовательной организации, педагогические работники, помощники воспитателей, педагоги-специалисты несут ответственность за жизнь, здоровье детей, реализацию в полном объеме режима дня и режима занятий, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.