



**Режим дня и распорядок МА ДОУ «Детский сад №166»
Дошкольное образовательное учреждение МА ДОУ «Детский сад №166»
функционирует в режиме:**

- ☐ полного дня (12-часового пребывания)
- ☐ пятидневная рабочая неделя;
- ☐ часы работы – с 07.30 до 19.30;
- ☐ выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

- 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 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 работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый и холодный периоды года.
- Для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу, а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников.
- На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.
- В период летнего оздоровительного периода в МА ДОУ действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.
- Ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в МА ДОУ осуществляет медицинская сестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню (п о м е щ е н и е) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3- 4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня -до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом детей домой.

На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- ☐ минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- ☐ заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- ☐ одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

- ☐ игровая : в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- ☐ спальная: варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (теплый, холодный периоды года) учитывается:

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.

– Примерный режим дня общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга»

**Распорядок (режим) дня
(Холодный период года)**

Режимные моменты	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	8.30-8.50	8.35-8.50	8.35-8.45	8.35-8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.10 (по подгруппам)	8.50-9.00	8.50-9.00	8.45-9.00	8.45- 9.00
Организованная образовательная деятельность (игры-занятия)	9.10-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.55
Второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	9.55-10.05	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.20	9.50-11.45	10.00-12.00	10.05-12.15	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.20-11.50	11.45-12.15	12.00-12.30	12.15-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-15.00	12.15-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка, полдник	15.15-15.45	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.45-16.50	15.35-17.00	15.35-17.10	15.35-17.15	15.35-17.20
Подготовка к ужину. ужин	16.50-17.20	17.00-17.30	17.10-17.40	17.15-17.45	17.20-17.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.20-19.30	17.30-19.30	17.40-19.30	17.45-19.30	17.50-19.30

**Распорядок (режим) дня
(Теплый период года)**

Режимные моменты	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.40	7.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.20	8.55-9.20	8.50-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
Второй завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.20	9.30-11.45	9.40-11.50	9.40-12.05	9.40-12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.30	11.45-11.55	11.50-12.05	12.05-12.15	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-11.50	11.55-12.15	12.05-12.30	12.15-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50-15.00	12.15-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка, полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.40	15.15-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.35-16.30	15.35-16.40	15.35-16.45	15.40-16.55	15.40-17.00
Подготовка к ужину. ужин	16.50-17.20	17.00-17.30	17.10-17.40	17.15-17.45	17.20-17.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.20-19.30	17.30-19.30	17.40-19.30	17.45-19.30	17.50-19.30