**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы»

Симкина В.В..

02.09.2024

Режим дня и распорядок дошкольной группы

МКОУ «Подбужская основная школа»

Дошкольное образовательное учреждение дошкольной группы МКОУ «Подбужская основная школа» функционирует в режиме:

* сокращенного дня (8-10-часового пребывания)
* пятидневная рабочая неделя;
* часы работы – с 08.00 до 16.00;
* 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.
  + Разновозрастная группа 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.
  + На период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры.
  + В период летнего оздоровительного периода в группе 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;

# 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 ( помещение ) 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

Ежедневная продолжительность прогулки детей в группе составляет около 1,5 часа, Прогулку организуют в первую половину дня - до обеда.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°С 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» ( с изменениями на 27 октября 2020 г.) СанПиН 1.2.3685-21 (с изменениями на 30 декабря 2022 года)

# Распорядок (режим) дня

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| **Холодный период года** | |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 8.00 – 8.30 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.30 – 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45– 9.00 |
| Занятия (включая перерывами между занятиями, не менее 10 минут, гимнастика в процессе занятия -2минуты) | 9.00 – 10.40 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 10.40 – 10.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.55 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.20 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.20 – 15.10 |
| Речевое общение, игры, наблюдение | 15.10-15.40 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-15.50 |
| Уход домой | 15.50 – 16.00 |
| **Теплый период года** | |
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность | 8.00 – 8.30 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.30 – 8.45 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.45 – 9.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.00 – 9.20 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки | 9.20 – 10.00 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 10.00 – 10.20 |
| Возвращение с прогулки | 10.20 – 10.30 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.30 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30 – 15.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 15.10- 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник, уход домой | 15.30 – 16.00 |