

**ПРИНЯТ:**

Протоколом №1  
Педагогического совета МБДОУ  
№6 «Светлячок»

**УТВЕРЖДЕН:**

Приказ №187 от 30.08.2023 г.  
Заведующий МБДОУ № 6 «Светлячок»  
\_\_\_\_\_ О.С. Волкова

**Режим дня  
на 2023-2024 учебный год  
МБДОУ № 6 «Светлячок»**

### **Пояснительная записка к режиму дня на 2023-2024 учебный год**

Режим дня разработан согласно нормативно-правовой базе:

- Закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 14.07.2022);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 года № 30384);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);
- Комментарий к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки РФ от 28.02.2014 №08-249;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09.2020 г. №28);
- Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях методические рекомендации МР 2.4.0259-21 (утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главный государственный санитарный Российской Федерации А.Ю. Поповой 28 сентября 2021 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

#### **А также с учетом:**

- Устава МБДОУ №6 «Светлячок»;
- Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №6 «Светлячок» (разработанной с учётом ФОП и ФГОС ДО).

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей. Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ № 6 «Светлячок» реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания детей в ДОО 12 часов с 7.15 до 19.15.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая и другие виды детской деятельности, совместная и самостоятельная деятельность), прием пищи, время прогулок.

*Основные принципы построения режима дня:*

- 1) режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- 2) соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.

Для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Режим дня носит гибкий характер, то есть в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, а также по мере совершенствования и формирования у детей навыков и умений.

В режиме дня выделено время на однократный дневной сон. Он длится не менее 3-х часов для детей 1–3 лет, не менее 2,5 часов – для детей 4–7 лет (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).

Перед сном не планируются подвижные эмоциональные игры. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

При 12-часовом пребывании детей предусмотрено выполнение четырехразового питания, а именно – завтрак, второй завтрак, обед и «уплотненный» полдник с соблюдением полной калорийности. Время между основными приемами пищи составляет не более 3,5 часов.

Продолжительность прогулок для всех возрастных групп составляет не менее 3-х часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Если температура воздуха ниже – 15 °С, а скорость ветра более 7 м/с, продолжительность прогулок возможно сократить.

*При проведении режимных процессов в ДОО соблюдаются следующие задачи:*

- 1) полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, в питании);
- 2) тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- 3) привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;
- 4) поощрение самостоятельности и активности;
- 5) формирование культурно-гигиенических навыков;
- 6) эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- 7) учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

#### **Распределение основных режимных моментов в возрастных группах**

Элементы режима	Время начала основных элементов режима дня					
	1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, свободная игра, утренняя гимнастика, <i>утренний круг</i>	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.35	7.15-8.35	7.15-8.35
Подготовка к завтраку	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.35-8.45	8.35-8.45	8.35-8.45
<b>Завтрак</b>	<b>8.40-9.00</b>	<b>8.40-9.00</b>	<b>8.40-9.00</b>	<b>8.45-9.00</b>	<b>8.45-9.00</b>	<b>8.45-9.00</b>
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.25	9.00-11.30	9.00-11.30
Подготовка ко второму завтраку	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.25-10.30	10.25-10.30	10.25-10.30
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.30-10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40 (1 ч 00 мин.)	10.40-11.40 (1 ч 00 мин.)	10.40-11.40 (1 ч 00 мин.)	10.40-12.10 (1 ч 30 мин.)	10.40-12.10 (1 ч 30 мин.)	10.40-12.10 (1 ч 30 мин.)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20
<b>Обед</b>	<b>12.00-12.15</b>	<b>12.00-12.15</b>	<b>12.00-12.15</b>	<b>12.20-12.35</b>	<b>12.20-12.35</b>	<b>12.20-12.35</b>

Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.15- 12.20	12.15- 12.20	12.15- 12.20	12.35- 12.40	12.35- 12.40	12.35-12.40
<i>Дневной сон</i>	12.20- 15.20 (3 часа)	12.20- 15.20 (3 часа)	12.20- 15.20 (3 часа)	12.40- 15.10 (2 часа 30 мин.)	12.40- 15.10 (2 часа 30 мин.)	12.40-15.10 (2 часа 30 мин.)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры, <i>вечерний круг</i>	15.20- 15.25	15.20- 15.25	15.20- 15.25	15.10- 15.15	15.10- 15.15	15.10-15.15
Подготовка к уплотненному полднику	15.25- 15.30	15.25- 15.30	15.25- 15.30	15.55- 16.00	15.55- 16.00	15.55-16.00
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>	<b>15.30- 15.50</b>	<b>15.30- 15.50</b>	<b>15.30- 15.50</b>	<b>16.00- 16.20</b>	<b>16.00- 16.20</b>	<b>16.00-16.20</b>
Игры, занятия, занятия со специалистами	15.50- 16.50	15.50- 16.50	15.50- 16.50	15.15- 17.20	15.15- 17.20	15.15-17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50- 18.50 (2 часа)	16.50- 18.50 (2 часа)	16.50- 18.50 (2 часа)	17.20-- 18.50 (1 час 30 мин)	17.20-- 18.50 (1 час 30 мин)	17.20--18.50 (1 час 30 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, работа с родителями, уход детей домой	18.50- 19.15	18.50- 19.15	18.50- 19.15	18.50- 19.15	18.50- 19.15	18.50-19.15