

<b>3.1.7.</b>	<b>Режим и распорядок дня в дошкольных группах</b>	<b>35</b>	<b>стр.219</b>
Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.		35.1	<i>стр.2 19</i>
Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований <b>СанПиН 1.2.3685-21</b> , условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.		35.2	
<p>Основными компонентами режима являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сон,</li> <li>– пребывание на открытом воздухе (прогулка),</li> <li>– образовательная деятельность,</li> <li>– игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность),</li> <li>– прием пищи,</li> <li>– личная гигиена.</li> </ul> <p>Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенных возрастных периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности</p>		35.3.	

<p>Режим дня является гибким, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.</p>	35.4.	
<p>При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечено 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.</p>	35.6	<i>стр.220</i>
<p>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным <b>СанПиН 1.2.3685-21</b> и <b>СП 2.4.3648-20</b>.</p>	35.7	
<p>Режим питания зависит от длительности пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении и регулируется <b>СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>.</p>	35.8.	<i>стр.221</i>
<p>Согласно пункту 2.10 <b>СП 2.4.3648-20</b> к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;</li> <li>– при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования</li> <li>– физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательное учреждение обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;</li> <li>– 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</li> </ul>	35.21.	<i>стр.233</i>

физической культурой проводятся в зале.

**Режим и распорядок дня в дошкольных группах.**

Режимный момент	Младшая группа (3-4 г)		Средняя группа (4-5 л)	
	длительность	Временной период	длительность	Временной период
<b>Дома</b>				
Подъем, утренний туалет	1 ч	6.30-7.30	1 ч	6.30-7.30
<b>В детском саду</b>				
Прием детей, свободная игра	30 мин	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	10 мин	8.00-8.10	10 мин	8.00-8.10
Утренний круг	20 мин	8.10-8.30	20 мин	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	30 мин	8.30-9.00	30 мин	8.30-9.00
Игры, занятия, занятия со специалистами * Из них: максимальная продолжительность НОД	1 ч	9.00-10.00  30 мин	1,10 ч	9.00-10.10  40 мин
Второй завтрак	10 мин	10.00-10.10	10 мин	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	1,50 ч	10.10-12.00	1,50 ч	10.20-12.10
Возвращение с прогулки, игры, занятия	20 мин	12.00-12.20	20 мин	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	40 мин	12.20-13.00	30 мин	12.30-13.00
подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2,10 мин	13.00-15.10	2 ч 10	13.00-15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	20 мин	15.10-15.30	20 мин	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	20 мин	15.30-15.50	20 мин	15.30-15.50
Игры, занятия, занятия со специалистами	1 ч	15.50-16.50	1 ч	15.50-16.50
Вечерний круг	10 мин	16.50-17.00	10 мин	16.50-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка Уход детей домой	1 ч	17.00-18.00	1 ч	17.00-18.00
Режимный момент	старшая группа (5-6 л)		Подготовительная к школе группа (6-7 л)	
	длительность	Временной период	длительность	Временной период
<b>Дома</b>				
Подъем, утренний туалет	1 ч	6.30-7.30	1 ч	6.30-7.30
<b>В детском саду</b>				
Прием детей, свободная игра	30 мин	7.30-8.00	30 мин	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	10 мин	8.00-8.10	10 мин	8.00-8.10
Утренний круг	20 мин	8.10-8.30	20 мин	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	20 мин	8.30-8.50	20 мин	8.30-8.50
Игры, занятия, занятия со специалистами *	1,45 ч	8.50-10.35	2 ч	8.50-10.50
Из них: максимальная продолжительность НОД		45 мин		90 мин
Второй завтрак **	10 мин	10.00-10.10	10 мин	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	1,50	10.35-12.25	1,50 ч	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, игры, занятия	15 мин	12.25-12.40	10 мин	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед, дежурство	20 мин	12.40-13.00	20 мин	12.50-13.10
подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2.10 ч	13.00-15.10	2 ч	13.10-15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	20 мин	15.10-15.30	20 мин	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	20 мин	15.30-15.50	20 мин	15.30-15.50
Игры, занятия, занятия со специалистами	1 ч	15.50-16.50	1 ч	15.50-16.50

<b>Вечерний круг</b>	10 мин	16.50-17.00	10 мин	16.50-17.00	
<b>Подготовка к прогулке, прогулка Уход детей домой</b>	1 ч	17.00-18.00	1 ч	17.00-18.00	