

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзного  
комитета МБДОУ «Детский сад № 109»  
С.В. Мальцева С.В. Мальцева

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 109»  
Е.В. Царькова Е.В. Царькова  
Приказ № 214 от « 10 » 09 2024 г.



Рассмотрено и принято решением  
Педагогического Совета ДОУ протокол № 1  
от « 10 » 09 2024 г.

**Положение  
о режиме дня воспитанников  
в МБДОУ «Детский сад № 109»**

**Положение  
о режиме дня воспитанников  
в МБДОУ «Детский сад № 109»**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме дня воспитанников далее – Положение, разработано для МБДОУ «Детский сад № 109» (далее – ДОУ) в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», Уставом ДОУ.

1.2. Настоящее Положение регулирует организацию режима дня в группах, функционирующих в ДОУ.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕЖИМА ДНЯ**

2.1. Основная цель:

- сохранение физического и психического здоровья воспитанников при организации образовательного процесса.

Задачи:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации жизнедеятельности в ДОУ;

- обеспечение гармоничного развития воспитанников в соответствии с их возрастными особенностями;

- построение гибкого режима дня для каждого воспитанника в период адаптации воспитанников к условиям ДОУ.

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ**

3.1. Организация режима дня осуществляется в соответствии с Образовательной программой ДОУ

**3.2. Самостоятельная деятельность воспитанников в режиме дня**

3.2.1. На самостоятельную деятельность воспитанников 2-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов;

3.2.2. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования воспитанников 3-7 лет составляет до 6 часов, до 3 лет в соответствии с медицинскими рекомендациями.

3.2.3. Общественно-полезный труд воспитанников старшего возраста проводится в форме самообслуживания (дежурство по столовой, помощь в подготовке к занятиям, работа в уголке природы). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

### **3.3. Режим питания**

3.3.1. Прием пищи устанавливается по строго отведенному времени. В ДОО организуется 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

3.3.2. Для обеспечения преемственности питания родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания воспитанников, размещая ежедневное меню за время его пребывания на информационном стенде и на официальном сайте ДОО в специальном разделе.

3.4.2. Питьевой режим организуется во всех группах. График смены воды установлен через каждые 2 часа.

### **3.4. Прогулки**

3.4.1. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется ДОО в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Прогулки организуются 2 раза в день в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня после ужина перед уходом воспитанников домой.

3.4.2. Во время прогулки с воспитанниками проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии, образовательные мероприятия. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением воспитанников в помещение ДОО.

3.4.3. В летнее время продолжительность прогулки увеличивается.

### **3.5. Дневной сон.**

3.5.1. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников ДОО 12-12,5 часа, из которых не менее 3 часов отводится на дневной сон для детей до 3-х лет, не менее 2,5 ч. – для детей 4-7 лет. Для воспитанников от 2 до 3 лет дневной сон организуют однократно.

3.5.2. Перед сном не рекомендуется применение подвижных, эмоциональных игр, закаливающих процедур.

3.5.3. Воспитанников, которые долго засыпают и чутко спят, рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними.

3.5.4. Во время сна в спальне обязательно должен присутствовать воспитатель (помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна.

3.5.5. После дневного сна ежедневно реализуется гимнастика пробуждения.

### **3.6. Образовательный процесс**

***Все занятия в дошкольном образовательном учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 17.00***

3.6.1. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной к школе группы – 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна и 90 минут соответственно. В середине времени, отведенного на занятие, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами образовательных мероприятий – не менее 10 минут.

3.6.2. Продолжительность занятия для воспитанников от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для воспитанников от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для воспитанников от 5 до 6 лет – не более 25 минут, а для воспитанников от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

3.6.3. Для воспитанников раннего возраста от 2 до 3 лет длительность занятия не должна превышать 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую. И во вторую половину дня по 8-10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

3.6.4. Образовательная деятельность с воспитанниками старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Длительность этих занятий – не более 30 минут, и, если они носят статический характер. в середине занятия проводят физкультминутку. Проводить такие занятия рекомендуется в дни с наиболее высокой работоспособностью (вторник, среда).

3.6.5. Занятия по дополнительному образованию (кружки, секции, студии) недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон: их количество в неделю не должно превышать двух. Продолжительность этих занятий не должно превышать 30 минут, участие воспитанника более чем в двух дополнительных занятиях нецелесообразно.

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

3.6.7. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения воспитанников. Требуется проводить в первой половине дня.

3.6.8. Для определения продолжительности использования интерактивной доски на занятии рассчитывается суммарное время ее использования на занятии. Для исчисления продолжительности использования электронного средства обучения (далее – ЭСО) индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии. Для детей 6-7 лет использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

### Продолжительность использования ЭСО:

ЭСО	Возраст	На занятии. не более мин.	Суммарно в день в ДОУ, мин. не более	Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность) мин., не более
Интерактивная доска	5-7 лет	7	20	-
Интерактивная панель	5-7 лет	5	10	-
Ноутбук	6-7 лет	15	20	-
Планшет	6-7 лет	10	10	-

3.6.9. В дни посещения ДОУ просмотр телепередач, мультфильмов, следует ограничить до 15 минут на расстоянии 2,0 – 2,5 м.

3.6.10. Занятия в группах раннего возраста проводятся в группе воспитателями. В теплый период года – на территории ДОУ. Музыкальные занятия проводятся музыкальным руководителем в начале учебного года (в период адаптации) в группе, затем – в музыкальном зале. Физкультурные занятия проводятся в физкультурном зале.

3.6.11. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом группы здоровья, возраста воспитанников и времени года. В объеме двигательной активности воспитанников 3-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей воспитания, времени года и режима работы ДОУ.

3.6.12. Занятия по физическому развитию для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста воспитанников и составляет:

- в первой младшей – не более 10 мин.;
- во второй младшей группе – не более 15 мин.;
- в старшей группе – не более 25 мин.;
- в подготовительной к школе группе – не более 30 мин.

Один раз в неделю для воспитанников 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию воспитанников на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у воспитанников

медицинских противопоказаний и наличии у воспитанников спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Для достижения достаточного объема двигательной активности воспитанников, необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений и других форм.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья воспитанников при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

#### **4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

4.1. Администрация ДОУ, воспитатели, помощники воспитателей, специалисты, педагоги – несут ответственность за жизнь, здоровье воспитанников, реализацию в полном объеме режима дня, качество реализуемой образовательной программы ДОУ, соответствие примерных форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям воспитанников.

4.2. Используемые образовательные программы, методики и технологии воспитания и обучения должны соответствовать гигиеническим требованиям к образовательной нагрузке.