

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гришенская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:

заседание педагогического совета
структурного подразделения МКОУ
"Гришенская СОШ» - дошкольной
группы «Боровичок»

от « 29 » августа 2025 г.

Протокол № 1 _____

Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать 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. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки

для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования). Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов ОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Содержание Программы реализуется при пятидневной рабочей неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни и рассчитано на 10,5 часовое пребывание детей в ОУ.

**Режим дня структурного подразделения МКОУ «Гришенская СОШ» - дошкольная группа «Боровичок»
(холодный период)**

Вторая группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика				
8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак				
8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Непосредственно организованная образовательная деятельность				
9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Физкультурная пауза, подвижные, хороводные игры				
9.10-9.40	9.15-9.40	9.20-9.40	9.25-9.40	9.30-9.40
Непосредственно организованная образовательная деятельность				
9.40-9.50	9.40-9.55	9.40-10.00	9.40-10.05	9.40-10.10
Игровая деятельность, физкультурная пауза, подвижные, хороводные игры				
9.50-10.10	9.55-10.10	10.00-10.10	10.05-10.10	
Второй завтрак				
10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Игровая, самостоятельная деятельность,			Непосредственно организованная образовательная деятельность	
10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.50	10.20-10.45	10.20-10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка				
10.50-12.30	10.50-12.30	10.50-12.30	10.50-12.30	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду				
12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40
Обед, подготовка ко сну				
12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00
Чтение художественной литературы, дневной сон				
Постепенный подъем, комплекс процедур «Час здоровья», самостоятельная деятельность				
13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20
Полдник				
15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Самостоятельная игровая деятельность, непосредственно организованная занимательная деятельность студии, кружки, факультативы				
15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55
Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная деятельность, уход домой				
15.55-18.30	15.55-18.30	15.55-18.30	15.55-18.30	15.55-18.30

**Режим дня структурного подразделения МКОУ «Гришенская СОШ» - дошкольная группа «Боровичок»
(тёплый период)**

Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Приём детей, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика</i>				
8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45	8.00-8.45
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>				
8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
<i>Непосредственно организованная образовательная деятельность</i>				
9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
<i>Игровая деятельность</i>		<i>Физкультурная пауза, подвижные, хороводные игры</i>		
9.10-9.40	9.15-9.40	9.20-9.40	9.25-9.40	9.30-9.40
<i>Непосредственно организованная образовательная деятельность</i>				
9.40-9.50	9.40-9.55	9.40-10.00	9.40-10.05	9.40-10.10
<i>Игровая деятельность</i>				
9.50-10.10	9.55-10.10	10.00-10.10	10.05-10.10	
<i>Второй завтрак</i>				
10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
<i>Подготовка к прогулке. Прогулка</i>				
10.20-12.30	10.20-12.30	10.20-12.30	10.20-12.30	10.20.12.30
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</i>				
12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40
<i>Обед, спокойные игры, подготовка ко сну</i>				
12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00
<i>Чтение художественной литературы, дневной сон</i>				
<i>Постепенный подъем, комплекс процедур «Час здоровья», самостоятельная деятельность</i>				
13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20	13.00-15.20
<i>Полдник</i>				
15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
<i>Подготовка к прогулке. Прогулка</i>				
<i>Самостоятельная деятельность, уход домой</i>				
15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30