

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.23г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 23 от 31.08.23г.  
заведующий МБДОУ №8  
\_\_\_\_\_ /Печкурова Н.А.

## **Режим и распорядок дня в дошкольных группах для детей с ОВЗ**

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 ДОО 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 ДОО 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 Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

**Требования и показатели организации образовательного процесса**  
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00

Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 5 до 6 лет  от 6 до 7 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна  90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	4–7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	4–7 лет	5 часов
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

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 и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

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 физической культурой должны проводиться в зале.

### **РЕЖИМ ДНЯ В МБДОУ № 8 (холодный период)**

<b>№</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Ст. гр. (5-6 лет)</b>	<b>Подг. гр. (6-7 лет)</b>
<b>1.</b>	<b>Приём детей, свободная, организованная, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ОДРМ, СД</b>	<b>7.00 - 8.15</b>	<b>7.00 - 8.15</b>
<b>2.</b>	<b>Утренний круг ОДРМ</b>	<b>8.15-8.30</b>	<b>8.15-8.30</b>
<b>3.</b>	<b>Подготовка к 1-му завтраку, завтрак. ОДРМ</b>	<b>8.30 - 8.50</b>	<b>8.30 - 8.50</b>

4.	Подготовка к образовательной деятельности, самостоятельная деятельность ОДРМ	8.50 -9.00	8.50 - 9.00
5.	Образовательная деятельность, перерыв НОД, ОДРМ	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
6.	Организованная деятельность, свободная деятельность СД, ОДРМ,	10.00-10.25 10.35-10.50	-
7.	Подготовка к завтраку, второй завтрак ОДРМ	10.25-10.35	10.50-11.00
8.	Подготовка к прогулке, прогулка, организованная, самостоятельная, свободная деятельность ОДРМ, СД	10.50-12.20	11.00-12.20
9.	Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность ОДРМ	12.20-12.30	12.20-12.30
10.	Подготовка к обеду, обед ОДРМ	12.30-12.50	12.30-12.50
11.	Подготовка ко сну, дневной сон ОДРМ	12.50-15.20	12.50-15.20
12.	Постепенный подъем, гимнастика после сна ОДРМ	15.20-15.30	15.20-15.30
13.	Подготовка к полднику, полдник. ОДРМ	15.30- 15.40	15.30- 15.40
14.	Образовательная деятельность Чтение художественной литературы ОДРМ, НОД	15.40 –16.05 16.15-16.30	15.40-.16.10 16.15-16.30
15.	Вечерний круг ОДРМ	16.40-16.45	16.40-16.45

<b>16.</b>	<b>Подготовка к ужину, ужин ОДРМ</b>	<b>16.45-17.00</b>	<b>16.45-17.00</b>
	<b>Уход детей домой</b>	<b>Для групп с 10 часовым пребыванием</b>	
<b>17.</b>	<b>Подготовка к прогулке, прогулка, организованная, самостоятельная, свободная деятельность, уход домой. ОДРМ, СД</b>	<b>17.00-19.00</b>	<b>17.00-19.00</b>