

Решение Педагогического совета  
Протокол № 5 от 20.11.2024 г.

Утверждены  
Приказом заведующего МБДОУ  
Логовской д/с «Зернышко»  
от 20.11.2024 г. № 64-р

## **ИЗМЕНЕНИЯ в ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения – детский сад «Зернышко» с. Логовское  
(разработана на основе Федеральной образовательной программы  
дошкольного образования)

Внести в Образовательную программу Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад «Зернышко» с. Логовское следующие изменения:

- Пункт 3.7. раздела III. Организационный раздел Программы изложить в следующей редакции:

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

Распорядок дня – чередование видов деятельности по количеству времени, обеспечивающее нормальную жизнедеятельность человека. Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Режим и распорядок дня разработан с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы МБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ 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.

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 СанПиН 1.2.3685-21 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 ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организация режима дня.

При проведении режимных процессов МБДОУ придерживается

следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника (для каждой возрастной группы определен свой режим дня).
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка 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.

Режим дня МБДОУ гибкий, однако, неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. При организации режима МБДОУ предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка 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.

### Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет

Содержание	Время
<i><b>Холодный период года</b></i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-9.30
Игры	9.30-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.00-17.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей.	17.30 –
Подготовка к ужину	18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.30
<i><b>Теплый период года</b></i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме	9.30-10.00 10.10-11.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	До 19.30

## Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00 -10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-11.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей	11.40-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.30
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину	17.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30-10.00 10.10-12.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.30

## Режим дня в дошкольных группах

Содержание	4-5 лет
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.05
Игры. Самостоятельная деятельность детей	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00 -10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.11 – 11.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей	11.40 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.30
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину.	17.30 – 18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30 - 8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.30
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30-10.00 10.10 -12.00
Игры, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину.	18.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.30

## Режим дня в дошкольных группах

Содержание	5-7 лет
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям. Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50 – 10.40
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.10
Игры. Самостоятельная деятельность детей	12.10 – 12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (старшая группа). Игры, самостоятельная деятельность детей.	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.25-17.55
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину.	17.55 – 18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность.	7.30 - 8.30
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30 – 10.00 10.10 – 12.10
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Игры, самостоятельная деятельность	12.10 – 12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.30

## Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

**Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения**

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8-10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД "ЗЕРНЫШКО" С. ЛОГОВСКОЕ, СУВОРОВА**  
НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА, Заведующая

27.11.24 04:56 (MSK)

Сертификат AB2DB4BDEDA5A5520CBCD77FAEBB1C2B