

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад № 28»  
Протокол № 4 от 11.01.2021г.



Сергеенко  
11.01.2021г.

СОГЛАСОВАНО  
на Совете родителей  
МДОУ «Детский сад № 28»  
Протокол № 3 от 11.01.2021г.

## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме дня в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида №28»

### 1. Общие положения

1. Настоящее Положение о режиме дня (далее - Положение) разработано для муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №28» (далее Учреждение) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад №28», СП2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом Учреждения.

1.1. Настоящее Положение регламентирует организацию режимных моментов (проведение НОД, прогулки, питания, дневного сна) в Учреждении.

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ДОУ, принимается Педагогическим советом, рассматриваются Советом родителей, выполняющим свои функции согласно Положению о Совете родителей ДОУ, и утверждается заведующим ДОУ.

### 2. Цели и задачи проведения режимных моментов

2.1. Режим дня - это физиологически обоснованное рациональное чередование периодов бодрствования и отдыха.

2.2. Умывание, питание и дневной сон - режимные моменты жизнедеятельности детей в Учреждении.

2.3. Цель режимных моментов - укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей, воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

2.4. Задачи режимных моментов:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать восстановлению детского организма;
- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;

- способствовать повышению уровня навыков самообслуживания детей дошкольного возраста.

### **3. Режим работы Учреждения**

3.1. Режим работы Учреждения: пятидневная рабочая неделя: 12 часов в сутки с 7-00 до 19-00

3.2. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

3.3. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется Учреждением в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

3.4. Прогулка организовывается 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

3.5. Учреждение обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении. В Учреждении установлено четырехразовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник).

3.6. Питание осуществляется в соответствии с примерным десятидневным меню, которое разрабатывается на основе норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, утвержденным заведующим Учреждением.

3.7. Организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

3.8. На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3 - 4 часов.

3.9. Продолжительность образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

3.10. 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 - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.11. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

3.12. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия т. п.

3.13. В летний период образовательная деятельность не проводится. В этот период проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие мероприятия, а также прогулки на свежем воздухе.

#### **4. Двигательный режим**

4.1. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

4.2. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.

4.3. В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы Учреждения.

4.4. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

4.5. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

4.6. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

4.7. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

4.8. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы Учреждения. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

4.9. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

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

## **5. Заключительные положения.**

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ДОУ, принимается Педагогическим советом, рассматриваются Советом родителей, выполняющим свои функции согласно Положению о Совете родителей ДОУ, и утверждается заведующим ДОУ.

5.2. Все изменения и дополнения, вносимые в данное Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

5.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к нему принимаются в порядке, предусмотренном п. 5.1. настоящего Положения.

5.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.