

Режим дня группы полного дня

Режим дня в группах рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований:

- ФГОС ДО,
- ФОП ДО,
- СанПиН 1.2.3685-21,
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- СП 2.4.3648-20,
- условий реализации программы ДОО,
- потребностей участников образовательных отношений,
- режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

- **Прогулка в теплый период** года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.
- **Прогулка в холодный период** при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.
- **Прогулка.** На прогулку отводится не менее 3-х часов в день (таблица 6.7. СанПиН 1.2.3685 – 21)
- **Оздоровительные процедуры** (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.
- **Сон.** Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, для детей трех лет. Для детей от четырех лет сон два с половиной часа. таблица 6.7. СанПиН 1.2.3685 – 21)
- **Утренняя зарядка.** На утреннюю зарядку отводится не менее 10 минут (таблица 6.7. СанПиН 1.2.3685 – 21)
- **Активное бодрствование.** За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7. СанПиН 1.2.3685 – 21)
- **Физкультминутки.** При организации 2 занятий подряд, нужно делать перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6. СанПиН 1.2.3685 – 21)
- **Занятия.** Занятие должно соответствовать требованиям (таблица 6.6. СанПиН 1.2.3685 – 21)

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8–10 часов	11–12 часов	24 часа
8.30 – 9.00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30 – 11.00	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00 – 13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	Полдник	Полдник	Полдник
18.30	-	Ужин	Ужин
21.00	-	-	Второй ужин

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

Организация может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

8.1.2.1. При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
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
	10 – 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

Требования и показатели организации образовательного процесса

(извлечения из СанПиНа 1.2.3685-21 Таблицы 6.6)

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Начало занятий не ранее	Все возрастные группы	8.00
Окончание занятий не позднее	При реализации программ дошкольного образования	17.00
	При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков, студий, секций	до 7 лет 17.30
Перерывы между последним уроком (занятием) и началом внеурочных, дополнительных занятий следующей смены не менее		20 минут
Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста не более	1,5 – 3 года	10 минут
	3 – 4 года	15 минут
	4 – 5 лет	20 минут
	5 – 6 лет	25 минут
	6 – 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	1,5 – 3 года	20 минут
	3 – 4 года	30 минут
	4 – 5 лет	40 минут
	5 – 6 лет	50 минут или 75 минут при организации одного занятия после дневного сна
	6 – 7 лет	
Продолжительность перерывов между занятиями не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее		2 минут

Требования и показатели организации образовательного процесса

(извлечения из СанПиНа 1.2.3685-21 Таблицы 6.7)

Показатель	Организация, возраст	Норматив
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 час
Суммарный объем двигательной активности, не менее	Все возраста	1 час
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7.00
Утренняя зарядка, не менее	Все возраста	10 минут