

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК» г. СУСУМАНА»



2023 -2024 учебный год







<b>двигательная активность</b>												
<b>Самостоятельная деятельность дома (спокойные игры)</b>	<b>19.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин	<b>19.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин	<b>19.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин	<b>19.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин	<b>9.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин	<b>19.00 - 20.30</b>	1ч 30 мин
<b>Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон</b>	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин	<b>20.30 - 21.00</b>	30 мин
<b>ИТОГО:</b>												
<b>Суммарный объем двигательной активности</b>	<b>1 час 00 мин</b>		<b>1 час 00 мин</b>		<b>1 час 00 мин</b>		<b>1 час 00 мин</b>		<b>1 час 00 мин</b>		<b>1 час 00 мин</b>	
<b>Дневной сон (в ДОУ)</b>	<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>2 ч 30 мин</b>		<b>2 ч 30 мин</b>		<b>2 ч 30 мин</b>	
<b>Прогулка (с учетом времени двух прогулок в ДОУ)</b>	<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>		<b>3 ч 00 мин</b>	

*Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся  
при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим дня предусматривает 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 устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ДО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ комбинированного вида «Детский сад «Родничок» г. Сусумана» 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.

Детей приучают к выполнению режима дня с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делается это постепенно, последовательно и ежедневно.

**Режим дня гибкий, однако, неизменным остается время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.**

При организации режима предусматривается 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

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).