

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ № 194

Протокол № 1

«09» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 194

О.Г.Давыдова

Приказ № 2/15
«09» января 2024 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ДНЯ

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №194 комбинированного вида»

Красноярск, 2024 год

Содержание

Глава 1. Общие положения	3
Глава 2. Цели и задачи проведения режимных моментов	3
Глава 3. Режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса.	4
Глава 4. Организация физического воспитания. Двигательный режим.	5
Глава 5. Режим питания детей.	7

1. Общие положения

1. Настоящее Положение разработано для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 194» (далее Учреждение) в соответствии, Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023), Федеральным законом от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 24.07.2023) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденными, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г., Уставом и локальными актами МБДОУ.

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

1.2. Положение принимается Педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом заведующего Учреждения. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим советом и утверждаются приказом заведующего Учреждения.

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 дня и организация воспитательно-образовательного процесса.

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 МБДОУ 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. Организация прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

3.5. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

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

3.7. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

3.8. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

3.9. 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.

3.10. 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.

3.11. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

4. Организация физического воспитания. Двигательный режим.

4.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

4.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику.

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

4.4. С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю.

4.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Два раза в неделю в помещении учреждения, один раз в неделю во время прогулки. 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.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать 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.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

4.6. 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.

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 дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

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

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

5. Режим питания детей.

5.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

5.2. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем Учреждения, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных

5.3. При организации 12 часового режима пребывания детей организуется прием пищи с интервалом 3 часа;

5.3. Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

Режим питания детей.

Примерное время подготовки и приема пищи в период с:	Время пребывания детей в МБДОУ
	12 часов
08.00-09.00	Завтрак
10.00-11.00	Второй завтрак (сок)
12.00-13.00	Обед
15.00-16.00	Уплотненный полдник с включением блюд ужина

15.13. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.