

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Светлячок» Василеостровского района г. Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №2 «Светлячок» Василеостровского района г. Санкт-Петербурга)

Согласовано
Врач ГБДОУ №2

Утверждено
Приказом заведующего
ГБДОУ № 2 «Светлячок» Любская Е.В.
№-ОД от 30.08.2024

Режим дня обучающихся

на 2024-2025 учебный год к образовательной программе дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 «Светлячок» Василеостровского района Санкт-Петербурга

Холодный период (с сентября по май)

Особенности организации режимных моментов

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом условий реализации образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых вариативных образовательных программ и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

Режим и распорядок дня составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в образовательном учреждении. Режимы пребывания в каждой возрастной группе разрабатываются в образовательном учреждении на основании следующих принципов:

- обеспечение безопасности пребывания ребенка в образовательном учреждении, охрана и укрепление физического и психического здоровья;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов в образовательном учреждении для организации полноценного воспитания и развития детей;
- Соблюдение требований к условиям реализации программы. Режим и распорядок дня в разных возрастных группах разработаны на основе:
- основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса;
- времени пребывания детей в группе;
- времени года и др.

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня и вариативные режимы пребывания ребенка.

Вариативные режимы дня используются по необходимости в зависимости от сложившихся условий:

- при неблагоприятных погодных условиях - гибкий режим дня;
- в период наложения карантина - режим дня на время карантина;
- для детей после болезни - щадящий режим дня;
- для детей с хроническими заболеваниями или III группы здоровья - индивидуальный режим дня.

Осуществляя режимные моменты, учитываются индивидуальные особенности детей.

Приближенный к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада способствует его комфорту, хорошему настроению и активности.

Модель образовательной нагрузки в Образовательном учреждении разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 2.4.1.3049-13.

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей.

Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей. Важное требование при составлении режима-соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Оптимальный ежедневный режим пребывания ребенка в образовательном учреждении предусматривает чередование периодов бодрствования и сна в течение дня, использование

различных видов деятельности и форм работы с детьми. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 - 4 часа. Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В теплое время года (при благоприятных метеорологических условиях) непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей организуют на открытом воздухе.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится дневному сну. Перед сном организуется прослушивание сказок, включается релаксационная музыка. Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. Во время сна детей в группе(спальне) обязательно присутствует воспитатель (или помощник воспитателя).

Режим дня на случай неблагоприятных погодных условий. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с. В дни карантин и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем непосредственно образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками.

Основные принципы построения режима дня:

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за выполнением режима дня в ГБДОУ осуществляет медицинская сестра.

Организация сна

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

При организации сна учитываются следующие правила:

- В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
- Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- Допускаются такие граничные показатели: спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22 градуса. Игровая: в пределах 21-24, самая оптимальная -24 градуса.
- Во время сна детей присутствие воспитателя (или младшего воспитателя) в помещении обязательно.
- Не допускается хранение в местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов.
- Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3- 4 часа Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и (или) перед уходом

детей домой. На утреннюю прогулку отводится больше времени -2 часа, на вечернюю прогулку меньше -1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом и при теплых погодных условиях в течение года осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет - при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

Температурный режим

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПин проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

-минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;

-заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;

-одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40. Что касается температуры, то допускаются такие граничные показатели:

-игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;

-спальная варьируется в рамках 18-22, но лучше всего – 22.

Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр- строго запрещено.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. Режим дня может меняться в зависимости от направленности групп, возрастной категории детей.

При составлении режима дня (*теплый, холодный периоды года*) учитывается:

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 1.2.3685-21.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№2 «Светлячок»

**Режим дня для детей с 5-до 7 л разновозрастной группы «Светлячки»
(холодный период)**

Режимные моменты	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием детей, осмотр, игровая деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.20-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00-10.40 9.40-10.10 10.35-11.00	9.00-10.00 10.00-10.30	9.00-10.40 9.30-10.00	9.00-10.00 10.10-10.40 11.00-12.05	9.00-10.55 9.50-10.20
Второй завтрак	10.30-10.50	10.30-10.50	10.30-10.50	10.30-10.50	10.30-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.15	10.50-12.15	10.50-12.15	10.50-12.15	10.50-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55	15.30-15.55
Занятия (при необходимости), игры, самостоятельная деятельность детей		16.00-16.30			16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№2 «Светлячок»

Двигательный режим

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)				
				5-6л	6-7л
1 Подвижные игры во время утреннего приема детей				Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2 Утренняя гимнастика				Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные занятия				2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4 Музыкальные занятия				2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5 физкультминутки				Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6 Двигательные разминки во время перерыва между занятиями				Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7 Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты				Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
8 Гимнастика после сна				Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
9 Физкультурный досуг				1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин

10 Спортивный праздник				2 раза в год 30 мин	2 раза в год 30 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности				
				1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
<p>-Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</p> <p>-Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю</p> <p>-Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</p>					