



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: licey180@eduekb.ru

Приложение № 3
к образовательной программе
МАОУ лицей № 180,
дошкольное отделение
приказ № 129/к от 30.08.2024

Режим дня для детей дошкольного возраста
(по возрастам)
МАОУ лицей № 180, дошкольное отделение
на 2024-2025 учебный год

г. Екатеринбург, 2024

Пояснительная записка

Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028);
- СанПиН 1. 2.3685-21 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Режим дня направлен на рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня является частью образовательной программы МАОУ лицей № 180 (дошкольное отделение). В соответствии с Федеральной программой дошкольного образования разрабатываются примерные режимы в соответствии с возрастной группой воспитанников. Согласно пункту 183. СанПиН 1. 2.3685-21 образовательное учреждение может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Таблица № 1

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
	от 6 до 7 лет	
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	не менее 2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Показатель	Возраст	Норматив
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Таблица № 2

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

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольное отделение, МАОУ лицей № 180	10,5 ч	завтрак, второй завтрак, обед, полдник

Режим дня в группе детей от 2 лет до 3 лет

Режим дня в группе детей от 2 лет до 3 лет рассчитан на 10,5-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 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребности участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон – один раз в день.

Таблица № 3	
Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:00-9:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30-9:40
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:40-9:50
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9:50-10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10-11:40
Самостоятельная деятельность детей	11:40-11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50-12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16:00-16:30
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	16:30-18:00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30-8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40-9:10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:10-9:40

Образовательная нагрузка во время прогулки: занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:40-9:50
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:50-10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20-11:30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11:30-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00-12:30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00-16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30-16:50
Продолжение прогулки, уход детей домой	16:50-18:00

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 лет рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ОО установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребности участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Таблица № 4	
Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20

Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Занятие 1	9:00-9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15-9:25
Занятие 2	9:25-9:40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), самостоятельная деятельность	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00-12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры. Уход домой.	16.30-18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00-9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки, занятие	9:20-9:35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:35-10.00
Второй завтрак	10:00-10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:20-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00-12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16:30-18:00

Режим дня для детей 4–5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребности участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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. В теплый период года режи

предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

Таблица № 5	
Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Занятие 1	9:00-9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20-9:30
Занятие 2	9:30-9:50
Активное бодрствование детей	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00-12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45-15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:30
Самостоятельная деятельность	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Игры, уход домой	16:30-18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30-8:40
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:40-9:10
Подготовка к прогулке, прогулка	9:10-9:20
Образовательная деятельность во время прогулки	9:20-9:40
Занятие 1	
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:35-9:55
Второй завтрак	9:55-10:05
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25-12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45-15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:30

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, прогулка, уход домой	16:30-18:00
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

Режим дня для детей 5–6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 лет рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, 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. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

Таблица № 6	
Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Занятие 1	9:00-9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25-9:35
Занятие 2	9:35-10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10-12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45-15:10
Занятие (кружки, индивидуальные занятия с учителем-логопедом)	15:10-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:40
Самостоятельная деятельность детей	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Игры, уход домой	16:40-18:00

Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30-8:40
Подготовка к завтраку, завтрак	8:40-9:10
Подготовка к прогулке, прогулка	9:10-9:20
Образовательная деятельность во время прогулки Занятие 1	9:20-9:45
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9:45-10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:10-12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45-15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15-15:45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:45-16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	16:30-18:00

Режим дня для детей 6–7 лет

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4:3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

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. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

Таблица № 7	
Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20

Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Занятие 1	9:00-9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30-9:40
Занятие 2	9.50-10.20
Второй завтрак	10:15-10:25
Занятие 3	10:25-10:55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:55-12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20-13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00-15:10
Подготовка к полднику, полдник	15:10-16:00
Кружки, занятия с учителем-логопедом. Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Игры, уход домой	16:40-18:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Образовательная деятельность во время прогулки, занятие 1	9:00-9:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9:30-10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:10-12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30-13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00-16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30-18:00
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с

учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.