

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белек»
села Тээли муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

Согласовано
Педагогическим советом
МБДОУ детский сад «Белек» от 17
февраля 2025 г. Протокол №3

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом
«Белек» Хомушку Б.М.
Приказ №39 от 17 февраля 2025 г.



**Положение о режиме занятий обучающихся (воспитанников)
МБДОУ детский сад «Белек» с.Тээли**

Тээли-2025 г

1. Общие положения

1.1. Режим занятий воспитанников МБДОУ детский сад «Белек» (далее — МБДОУ) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2,
- приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»,
- уставом детского сада «Белек».

1.2. Основная образовательная программа МБДОУ реализуется в детском саду в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы детского сада и групп, а также режима дня, соответствующего бюджетным и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

1.3. Режим занятий устанавливает продолжительность образовательной нагрузки в течение одного занятия и одного дня, особенности организации занятий с применением электронных средств обучения и занятий по физическому воспитанию.

2. Режим работы детского сада и групп

2.1. Режим работы детского сада: пятидневная рабочая неделя. Выходные дни — суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

2.2. Дошкольные группы в детском саду функционируют в режиме:

- полного дня (10,5-часового пребывания) — с 7 ч 30 мин. до 18 ч 00 мин.;

3. Режим занятий воспитанников

3.1. Образовательная программа МБДОУ реализуется в группах, функционирующих в режиме не менее 3 часов в день. ООП МБДОУ может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

3.2. Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

- 10 мин. — от полутора до трех лет;
- 15 мин. — для детей от трех до четырех лет;
- 20 мин. — для детей от четырех до пяти лет;
- 25 мин. — для детей от пяти до шести лет;
- 30 мин. — для детей от шести до семи лет.

3.3. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не более:

- 20 мин. — от полутора до трех лет;
- 30 мин. — для детей от трех до четырех лет;
- 40 мин. — для детей от четырех до пяти лет;
- 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна — для детей от пяти до шести лет;
- 90 мин. — для детей от шести до семи лет.

3.4. Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позже 17.00.

3.5. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физические упражнения.

3.6. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

Режим дня всех возрастных групп

| Режимные моменты | Первая группа раннего возраста | Вторая группа раннего возраст | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------|----------------|-------------------------|
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30–8.30 | 7.30–8.30 | | |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 | 8.30 – 8.50 | | |
| Самостоятельная деятельность | 8.30-9.20 | 8.50–9.30 | | |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 по подгруппам | 9.20-9.30- 9.40-9.50 | 9.30-9.40- 09-50.-10.00 | | |
| Подготовка к прогулке, Прогулка | 10.00-11.10 | 10.00-11.20 | | |
| Возвращение прогулки, игры | 11.10-11.35 | 11.20 – 11.45 | | |
| Подготовка к обеду обед | 11.10-11.35 | 11.45 – 12.10 | | |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.05-15.05 | 12.10 – 15.10 | | |
| Постепенный подъем, Полдник | 15.05-15.35 | 15.10 – 15.40 | | |
| Самостоятельная деятельность | 15.35-16.00 | 15.40 – 16.05 | | |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 по подгруппам | 16.00-16.15-16.30 | 16.05 – 16.20 – 16.35 | | |
| Подготовка прогулка к прогулке | 16.30-17.00 | 16.35 – 17.05 | | |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину, ужин, уход домой | 17.00-18.00 | 17.05 – 18.00 | | |
| Режимные моменты | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30-8.20 | 7.30-8.20 | 7.30-8.20 | 7.30-8.20 |
| Утренняя гимнастика | 8.20 – 8.25 | 8.20 – 8.26 | 8.20 – 28 | 8.20 – 30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 9.50 | 8.30 – 9.00 | 8.28 – 9.00 | 8.30 – 8.50 |
| Утренний круг | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.15 | 8.50 – 9.00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со Специалистами | 9.20 – 10.00 | 9.15 – 10.05 | 9.15 – 10.50 | 9.00 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке | 10.00 – 11.50 | 10.05 – 12.00 | 10.50 – 11.00 | 10.50 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия | 11.50 – 12.10 | 12.00 – 12.20 | 11.00 – 12.40 | 11.00 – 12.40 |
| Подготовка к обеду, обед, | 12.10 – 12.40 | 12.20 – 12.50 | 12.40 – 13.00 | 12.40 – 12.55 |

| | | | | |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| дежурство | | | | |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон | 12.40 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 12.55 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждение, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 -15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.35 | 15.20 – 15.30 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со Специалистами | 15.40 – 15.55 | 15.40 – 16.00 | 15.35 – 16.00 | 15.30 – 16.00 |
| Вечерний круг | 15.55 – 16.05 | 16.00 – 16.10 | 16.00 – 16.10 | 16.00 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.05 – 17.20 | 16.10 – 17.20 | 16.10 – 16.55 | 16.20 – 17.20 |
| Возвращение с прогулки, Подготовка к ужину, ужин, уход детей домой | 17.20 – 18.00 | 17.20 – 18.00 | 16.55 – 18.00 | 17.20 – 18.00 |

4. Режим занятий с применением электронных средств обучения

4.1. Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

4.2. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО

| Электронное средство обучения | Возраст воспитанника | Продолжительность, не мин., более | |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------|
| | | На одном занятии | В день |
| Интерактивная доска | 5-7 | 7 | 20 |
| Интерактивная панель | 5-7 | 5 | 10 |
| Персональный компьютер, ноутбук | 6-7 | 15 | 20 |
| Планшет | 6-7 | 10 | 10 |

4.3. Для воспитанников 5-7 лет продолжительность непрерывного использования: - экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками, составляет 5-7 минут;

на занятиях составляет:

- наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

4.4. Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

5. Режим физического воспитания

5.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

5.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|---|--|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| Физкультурные занятия | А) в помещении | 2 раза в неделю 15 | 2 раза в неделю 20 | 2 раза в неделю 20 | 2 раза в неделю 20 |
| | Б) на воздухе | 1 раз в неделю 15 | 1 раз в неделю 20 | 1 раз в неделю 25 | 1 раз в неделю 30 |
| Физкультурнооздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | ежедневно 5-6 | ежедневно 6-8 | ежедневно 8-10 | ежедневно 10-12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно на каждой прогулке 15-20 | ежедневно на каждой прогулке 20-25 | ежедневно на каждой прогулке 25-30 | ежедневно на каждой прогулке 30-40 |
| | в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна | ежедневно 15-20 3-5 | ежедневно 15-20 3-5 | ежедневно 15-20 3-5 | ежедневно 15-20 3-5 |
| | г) физкультминутки (в середине статического занятия) | ежедневно в зависимости | ежедневно в зависимости | ежедневно в зависимости | ежедневно в зависимости |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30-45 | 1 раз в месяц 40 |
| | б) физкультурный праздник | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивноигрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | б) самостоятельная физическая активность в помещении | ежедневно | ежедневно | Ежедневно | ежедневно |
| | в) | ежедневно | ежедневно | Ежедневно | ежедневно |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | самостоятельные подвижные и спортивные игры | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

Режим двигательной активности
Двигательный режим детей раннего возраста (2-3 лет)

| № | Виды двигательной активности | Понедельник | вторник | среда | четверг | Пятница | Всего | |
|-----------------------|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|----------|
| 1 | Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 минут | |
| 2 | Физкультурные занятий | 2 раза в неделю, длительность 10 минут | | | | | | 25 минут |
| 3 | Физкультурные занятий на улице | 1 раза в неделю, длительность 10 минут | | | | | | 10 минут |
| 4 | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1ч 15 мин | |
| 5 | Профилактика плоскостопия -ходьба по массажным дорожкам | 3–5 мин, 2 раза в неделю | 3–5 мин, 2 раза в неделю | 3–5 мин, 2 раза в неделю | 3–5 мин, 2 раза в неделю | 3–5 мин, 2 раза в неделю | 15-25 минут | |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | 3–5 мин, 3 раза в неделю | 3–5 мин, 3 раза в неделю | 3–5 мин, 3 раза в неделю | 3–5 мин, 3 раза в неделю | 3–5 мин, 3 раза в неделю | 15-25 минут | |
| 7 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | | | | | | |
| 8 | Физкультурные досуги | 15-20мин. 1-2 раза в месяц | | | | | | |
| Итого в день | | 60 минут | 50 мин | 60 мин | 60мин | 50 мин | | |
| Итого в неделю | | 3ч 40 минут | | | | | | |

Система закаливающих мероприятий

| Содержание | Возрастные группы | | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| | Младший возраст (3-4 года) | Средний возраст (4-5 лет) | Старший возраст (5-6 лет) | Подготовительный возраст (6-7 лет) |
| 1.Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | |
| Воздушно температурный режим | От+21Сдо+19 С | От+21Сдо+18 С | От+21Сдо+18 С | От+21Сдо+18 С |
| Одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) Допускается снижение температуры на 1-2С | | | |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижена на 2-3с. | | | |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до: | | | |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки | +21С | +20С | +20С | +20С |
| - во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | |

| | | | | |
|--|--|------|------|------|
| - во время дневного сна, вечерней прогулки | +20С | +20С | +20С | +20С |
| Утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная +18С | | | |
| | +18С | +18С | +18С | +18С |
| Физкультурные занятия | Одно занятие круглогодично на воздухе | | | |
| | +14С | -15С | -15С | -15С |
| | +18С | +18С | +18С | +18С |
| Прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года | | | |
| | -15С при | -15С | -20С | -20С |
| Хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 С до +22 С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплого комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | |
| | +18С | +18С | +18С | +18С |
| Физические упражнения | Ежедневно | | | |
| После дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | |
| Гигиенические процедуры | Умывание рук до локтя водой комнатной температуры | | | |
| Закаливание проводится на фоне теплого комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. | | | | |

Организация сна.

При недостатке сна 1,5 ч в сутки выносливость нервных клеток у детей ослабевает, наступают снижение активности, вялость. Длительное недосыпание может привести к невротическим расстройствам. Поэтому общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 часа отводят дневному сну. При организации сна учитываются следующие правила:

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.

2. Первыми за обеденный стол садятся дети младшей подгруппы, чтобы затем они первыми ложились в постель.

3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.

4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

5. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.

6. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

Организация прогулки.

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 3-4 часа.

Прогулку организуют 2 раза в день:

в первую половину дня - до обеда

во вторую половину дня - перед уходом детей домой.

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.