

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ЭКОНОМИКИ И БИОЛОГИИ»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 11

С.А. Русакова

Распорядок и режим дня
в МАОУ СОШ № 11



Дошкольное отделение работает по графику, утвержденному учредителем:
Режим работы учреждения с 07.00 – 17.30.

Группы функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность пребывания детей в ДО - 10,5-часовое.

Основным принципом построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДО2 используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, адаптационного периода детей. На гибкость режима влияет и окружающий социум. Однако неизменными остаются время приёма пищи, интервалы между приёмами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

Примерный распорядок дня на сентябрь-май при 10, 5- часовом пребывании детей в дошкольном отделении.

Режимные моменты	1.5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
Прием детей, игры, общение самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.30	7.00-8.30
Общение по интересам, подготовка к завтраку, завтрак.	8.10-8.50	8.10-8.50	8.15-8.50	8.20 - 8.50	8.30 - 8.50
«Минутки вхождения в день»	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Развивающие образовательные ситуации на игровой основе в	9.00-9.30	9.00-9.45	9.00-10.00	9.00-10.15	9.00-10.20

совместной деятельности со взрослым (в т.ч. музыкальные, физкультурные занятия, коррекционные занятия по расписанию специалистов).					
Общение, подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, двигательная активность, труд, игры, исследовательская деятельность, игры), возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	9.30-11.40	9.45-11.50	10.00-12.00	10.15-12.15	10.20-12.15
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	11.50-12.20	12.00-12.20	12.15-12.30	12.15-12.30
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность, участие в работе кружков.	15.20-16.00	15.20-16.05	15.15-16.10	15.15-16.15	15.15-16.15
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.15	16.05-16.20	16.10-16.25	16.15-16.30	16.15-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка и постепенный уход домой	16.15-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30
Рекомендуемый час, вечерняя прогулка с родителями.	С 17.30	С 17.30	С 17.30	С 17.30	С 17.30

Режим дня детей в летний оздоровительный период (июнь-август)

Режимные моменты/Возраст детей	1г.- 2 г.	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7(8) л.
	Время проведения					
Утренний прием детей на воздухе, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10

с детьми.						
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.35	8.15-8.35	8.25-8.55	8.25-8.55	8.25-8.55	8.25-8.55
Самостоятельные игры	8.35-9.30	8.35-9.30	8.55-9.40	8.55-9.45	8.55-9.50	8.55-9.50
Подготовка к прогулке. Прогулка. Образовательная деятельность на прогулке (художественно-эстетическое развитие, физическое развитие), наблюдение, воздушные, солнечные процедуры	09.30 - 11.20	09.30 - 11.30	9.40 - 11.45	09.45 - 11.55	09.50 - 12.00 -	09.50 - 12.00
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры, подготовка к обеду (формирование культурно-гигиенических навыков, культуры поведения, формирование представлений о ЗОЖ), обед	11.20-11.50	11.30-11.55	11.45.-12.10.	11.55.-12.15.	12.00.-12.20	12.00.-12.30
Гигиенические процедуры, дневной сон	11.50-15.00	11.55-15.00	12.10-15.00	12.15-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем,	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.05	15.00-16.05	15.00-16.10	15.00-16.15

корректирующая гимнастика гигиенические и закаливающие Процедуры (умывание, одевание, причесывание). Совместная деятельность, индивидуальная работа, художественная, познавательно-игровая деятельность. Самостоятельная деятельность						
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.15	16.00-16.15	16.05-16.20	16.10-16.25	16.15-16.30	16.20-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка Двигательная деятельность, игры, самостоятельная деятельность, досуги. Постепенный уход детей домой.	16.15-17.30	16.15-17.30	16.20-17.30	16.25-17.30	16.30-17.30	16.35-17.30
Рекомендуемый час, вечерняя прогулка с родителями.	С 17.30	С 17.30	С 17.30	С 17.30	С 17.30	С 17.30

Примечание: второй завтрак не предоставляется, т.к. увеличена калорийность первого завтрака на 5% (п.п. 8.1.2.1. п. 8.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в ДО2 соблюдаются 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;

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 проводятся в зале.

- **Режим двигательной активности.**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада.				
1.1. Утренняя гимнастика.	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки.	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно 6 – 10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры (гимнастика в кроватках, хождение босиком по «тропе здоровья»).	Ежедневно после дневного сна.			
1.5. Дыхательная гимнастика.	Ежедневно после дневного сна.			
1.6. Спортивные упражнения.	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	
2. Физкультурные занятия.				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале (группе).	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут

2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе.	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг.				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
3.3. Спортивные праздники.	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год (зима, лето)	
3.4. Дни здоровья.	1 раз в квартал			