



Рассмотрено и принято  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от « 28 » 08 2016 год



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧОУ «ОР АВНЕР»  
Н.Д. Дойч  
Приказ № 16-од от  
« 29 » 08 2016 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме дня в группах общеразвивающей направленности дошкольного отделения

#### 1. Общие положения

1. Настоящее Положение разработано для дошкольного отделения Негосударственного образовательного учреждения «Школа среднего полного общего образования с этнокультурным еврейским компонентом образования ОР АВНЕР» в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом Негосударственного образовательного учреждения «Школа среднего полного общего образования с этнокультурным еврейским компонентом образования ОР АВНЕР», инструкцией по охране жизни и здоровья детей, режимом воспитания и обучения детей, реализуемой программы «От рождения до школы».

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

1.2. Положение принимается Педагогическим советом дошкольного отделения и утверждается приказом директора «ЧОУ «ОР АВНЕР». Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим советом и утверждаются приказом «ЧОУ «ОР АВНЕР».

## **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 дошкольном отделении.

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 работы дошкольного отделения**

3.1. Режим работы Учреждения: пятидневная рабочая неделя: 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 Учреждением 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. Прогулка организовывается 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

3.5. Учреждение обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам, установленным законодательством Российской Федерации. В Учреждении установлено кошерное питание.

3.6. Питание осуществляется в соответствии с примерным двухнедельным меню, которое разрабатывается на основе норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, утвержденным заведующим Учреждением.

3.7. Организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста - 10,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

3.8. На самостоятельную деятельность детей 2 - 6 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3 - 4 часов.

3.9. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей:

- от 2 до 3 лет – не более 10 минут;
- от 3 до 4-х лет - не более 15 минут;
- от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут;
- от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут.

3.10. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в II группе раннего возраста, младшей и средней группах не превышает 20, 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и

подготовительной - 50 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.11. Максимально допустимый недельный объем образовательной нагрузки (непосредственно образовательной деятельности и дополнительного образования), согласно СанПиН 2.4.1 266-10, не превышает:

в II группе раннего возраста - 1,5 часа;

в младшей группе - 2ч. 45 мин.;

в средней группе - 4 часа;

в старшей - 6 ч.15 мин. .

3.12. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика и т. п.

3.13. В летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. В этот период проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие мероприятия, а также прогулки на свежем воздухе.

#### **4. Двигательный режим**

4.1. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

4.2. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.

4.3. В объеме двигательной активности воспитанников 2 - 6 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольного отделения.

4.4. Занятия по физическому развитию основной общеобразовательной программы для детей в возрасте от 2 до 6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- II группа раннего возраста – 10 мин.,
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.

4.5. Один раз в неделю для детей 2 - 6 лет круглогодично организовываются 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.

4.6. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

4.7. 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.

4.8. 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 Учреждения. При организации закаливания должны быть реализованы

основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

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

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