

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад»**

---

Юридический адрес:

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, улица Березовая, дом 8.

Фактический адрес:

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, улица Березовая, дом 8.

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, улица Нефтяников, дом 10.

**СОГЛАСОВАН:**

педагогическим советом

МАДОУ ЦРР – детский сад

Протокол №1 от 30 августа 2023г.



**УТВЕРЖДЕН:**

Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад

Т.М. Медведева

Приказ № 83/2 - ОД от 30.08.2023г.

**Режим дня воспитанников  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребёнка – детский сад»  
(Здание №2, Нефтяников,10)  
на 2023-2024 учебный год**

**Режим дня воспитанников МАДОУ ЦРР – детский сад (Здание №2)  
в группе детей с 1,5-3 лет**

Содержание	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.45 -8.30	7.45-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям. Занятия в игровой форме по подгруппам.	9.00-10.00 (из них занятия 10 минут)	9.00-10.00 (из них занятия 10 минут)
Второй завтрак	10.00	10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность детей.	10.00-11.30	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник. Самостоятельная игровая деятельность	15.10-16.00	15.10-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.30 (из них занятие 10 минут)	16.00-16.30 (из них занятие 10 минут)
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, игра, уход детей домой	18.00-18.15	18.00-18.15

**Режим дня воспитанников МАДОУ ЦРР – детский сад (Здание №2)  
в группе детей с 1,5-3 лет**

Содержание	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста
<b>ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.45. -8.30.	7.45.-8.30.
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30.-9.00.	8.30.-9.00.
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 -9.30	9.00.-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки	9.30-11.30	9.30-11.30
занятия в игровой форме по подгруппам	9.40-9.50 10.00-10.10	9.40-9.50 10.00-10.10
Второй завтрак	10.00-10.30	10.00-10.30
Подготовка к обеду, обед	11.30.-12.00.	11.30.-12.00.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00.-15.00.	12.00.-15.00.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.	15.00.-15.10.	15.00.-15.10.
Подготовка к полднику, полдник. Самостоятельная игровая деятельность	15.10.-16.00.	15.10.-16.00.
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00.-16.30. (из них занятие 10 минут)	16.00.-16.30. (из них занятие 10 минут)
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30.-18.00.	16.30.-18.00.
Возвращение с прогулки, игра, уход детей домой	18.00.-18.15.	18.00.-18.15.

**Режим дня в дошкольных группах МАДОУ ЦРР – детский сад (Здание №2)  
в дошкольных группах**

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит группа
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	7.45.-8.30.	7.45.-8.30.	7.45.-8.35.	7.45.-8.40.
Завтрак, игры, подготовка к занятиям	8.30.-9.00.	8.30.-9.00.	8.35.-9.00.	8.40.-9.00.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут), (общая длительность, включая перерывы на <u>свободную</u> самостоятельную деятельность) Второй завтрак	9.00.-10.10. (из них занятия 30 минут)	9.00.-10.20. (из них занятия 40 минут)	9.00.-10.25 (из них занятия 50 минут)	9.00.-11.05. (из них занятия 90 минут)
	10.00	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10.-12.00.	10.20.-12.00.	10.25.-12.05.	11.05.-12.20.
Обед	12.00.-12.30.	12.00.-12.30.	12.05.-12.30.	12.20.-12.50.
Подготовка ко сну, сон. Постепенный подъем, гигиенические, закаливающие процедуры	12.30.-15.30.	12.30.-15.30.	12.30.-15.30.	12.50.-15.30.
Полдник	15.30.-16.00.	15.30.-16.00.	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей. Занятия (при необходимости) /дополнительное образование. Вечерний круг	16.00.-16.30.	16.00.-16.30.	16.00.-16.30. (из них занятие 25 минут)	16.00.-16.30.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30.-18.15	16.30.-18.15.	16.30.-18.15	16.30.-18.15.

**Режим дня в дошкольных группах МАДОУ ЦРР – детский сад (Здание №2)  
в дошкольных группах**

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит группа
<b>ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>				
Утренний прием детей игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.45.-8.30.	7.45.-8.30.	7.45.-8.30.	7.45.-8.30.
Завтрак	8.30.-9.00.	8.30.-9.00.	8.30.-9.00.	8.30.-9.00.
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00.-9.20.	9.00.-9.15.	9.00.-9.15	9.00.-9.15
Второй завтрак	10.00-10-30	10.00-10-30	10.00-10-30	10.00-10-30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20.-12.00.	9.15.-12.10.	9.15.-12.15.	9.15.-12.30.
Обед	12.00.-12.30.	12.00.-12.30.	12.15.-12.45.	12.30.-13.00.
Подготовка ко сну, сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.30.-15.30.	12.30.-15.30.	12.45.-15.30.	13.00.-15.30.
Полдник	15.30.-16.00.	15.30.-16.00.	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00.-16.30.	16.00.-16.30.	16.00.-16.30.	16.00.-16.30.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30.-18.15.	16.30.-18.15.	16.30.-18.15	16.30.-18.15.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в учреждении 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 должны проводиться в зале.

## Организация распорядка, режима дня воспитанников

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. (разд.IV, п. 35.1)

Режим и распорядок дня пребывания воспитанников установлен с учетом требований СанПиН: Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный N 62296); Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.3648-20), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), соответствует возрастным особенностям детей, условиям реализации Программы, потребностями участников образовательных отношений. (ФОП разд.IV, п.35.2)

Основными компонентами режима в МАДОУ ЦРР – детский сад являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности. (ФОП IV.п. 35.3)

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивается сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые

предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). (IV.п. 35.3-9)

#### **Ежедневная организация жизни и деятельности детей:**

- соответствует функциональным возможностям ребенка, их возрасту и состоянию здоровья;
- обеспечивает баланс между разными видами активности детей (интеллектуальной, физической и др.), их чередование;
- организация гибкого режима пребывания детей в детском саду;
- план образовательной деятельности составляется в соответствии требованиями СанПиН.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3-х часов. Продолжительность прогулки определяется МАДОУ ЦРР – детский сад в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Режим в МАДОУ ЦРР – детский сад строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей - спокойные игры.

Для эффективного решения программных задач в режиме дня выделено специальное время для чтения детям книг. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей. Детям предоставляется свободный выбор — слушать, либо заниматься другим делом, т.к. часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя, увлекаются процессом слушания.

Режим дня составляется для каждой возрастной группы детей, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

#### ***Соблюдение требований к организации режимных процессов:***

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный, доброжелательный тон воспитателя;
- отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов;
- недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для игровой деятельности детей;
- ежедневное (с учетом погодных условий) пребывание детей на свежем воздухе не менее 3-х часов.

#### **Организация утреннего приема детей и режим дня воспитанников**

##### ***Прием детей.***

Впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации

в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Приём детей проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Заранее продумывается, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику.

*Продолжительность утренней гимнастики:*

- младшая группа — 10 минут,
- средняя группа — 10 минут,
- старшая группа — 10 минут
- подготовительная группа — 10 минут.

После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарно-гигиенические процедуры. В летний период зарядка проводится на улице.

#### ***Организация дневного сна детей.***

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов. Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. На дневной сон отводится от 2,0 до 2,5 часов в зависимости от возрастной категории детей. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними. Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна. Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

- игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов;
- спокойная деятельность перед сном;
- проветренное помещение спальни;
- минимум одежды на ребенке;
- спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений или спокойная музыка по выбору детей;
- постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут;
- «ленивая» гимнастика после сна.

После дневного сна детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше.

#### ***Организация прогулки.***

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При неблагоприятных погодных условиях продолжительность прогулки сокращается, или прогулка отменяется. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось

долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по мере одевания детей, воспитатель выходит с первыми полностью одетыми детьми.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении. В ходе прогулки организуется наблюдения, подвижные игры, труд на участке, самостоятельная игровая деятельность, детское экспериментирование, также индивидуальная работа по основным направлениям развития детей (познавательному, речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-коммуникативному).

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке ДОО;
- свободное общение педагога с детьми, индивидуальную работу;
- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Прогулка может состоять из следующих частей:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд в природе,
- самостоятельная игровая деятельность детей,
- индивидуальная работа с детьми по развитию физических, интеллектуальных, личностных, нравственных, эстетических качеств.

Ведущее место на прогулке отводится двигательной деятельности, играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Примерно за 15 минут до окончания прогулки организуются спокойные игры. Затем дети совместно с воспитателем собирают игрушки, оборудование.

#### ***Организация образовательной деятельности в режимных моментах***

Достижение положительных результатов зависит от правильной организации образовательного процесса. Особое внимание уделяется соблюдению гигиенических условий:

- помещение должно быть проветрено, в нем должна быть проведена влажная уборка;
- оборудование, инструменты и материалы, их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.

Время, определяемое для образовательной деятельности в режимных моментах соответствует установленным нормам, использоваться полноценно. Большое значение имеет организация групповых и подгрупповых форм работы с детьми, с обязательным игровым привлечением детского внимания, постановкой проблемы перед детьми или творческой задачи, совместное решение о способах ее выполнения.

В ходе реализации задач образовательной деятельности привлекаются к активному участию в работе все дети, учитывая их индивидуальные особенности, формируются у детей навыки организованной деятельности, развивается способность оценивать и контролировать свои действия. Любая образовательная деятельность используется для развития у детей доброжелательного отношения к товарищам, выдержки, целеустремленности.

### ***Особенности организации и проведения занятий***

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня для детей 3-4 лет (младшая группа) – 30 мин; для детей 4-5 лет (средняя группа) - 40 минут; для детей 5-6 лет (старшая группа) - 50 минут (75 мин при организации одного занятия после сна); и для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) - 90 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Воспитателю предоставляется право варьировать место непосредственной образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов непосредственной образовательной деятельности в зависимости от поставленных целей и задач обучения и воспитания, их место в образовательной деятельности.

### ***Особенности организации физического воспитания.***

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются 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. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

### ***Особенности организации закаливания.***

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. 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 дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей

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

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

#### **Особенности организации питания.**

В МАДОУ ЦРР – детский сад организовано трехразовое питание, в соответствии с примерным 10 – дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени. Ежедневно в рацион питания детей включаются соки и свежие фрукты, проводится витаминизация третьего блюда.

Основные принципы организации питания:

- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд;
- высокая технологическая и кулинарная обработка;
- учет индивидуальных особенностей.

Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка. Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение С-витаминизации готовой пищи осуществляется старшей медсестрой.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд.

Контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания в ДОУ осуществляется заведующей и старшей медицинской сестрой с привлечением членов родительского комитета. Все продукты поступают и принимаются в МАДОУ ЦРР- детский сад только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В МАДОУ ЦРР- детский сад осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню за время пребывания детей в МАДОУ ЦРР- детский сад.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания:

- мыть руки перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот.

Для того чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, чашкой, вилок, столовой и чайной ложками. На середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные – воспитанники старших группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. (ФАП разд.IV, .п. 35.10)

В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024