



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная школа – детский сад № 620 Центрального района Санкт-Петербурга  
«РОСТОК»**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ начальной школы - детского сада № 620  
Центрального района Санкт-Петербурга «РОСТОК»  
протокол от 30.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ Е.Г. Гордеева

Приказ от 30.08.2023 года № 114

С учётом мнения родителей  
(законных представителей)  
Протокол Совета родителей от 31.08.2023 г. № 1

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**при осуществлении образовательной деятельности**  
**по реализации образовательной программы дошкольного образования**  
**дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада № 620**  
**Центрального района Санкт – Петербурга**  
**«РОСТОК»**  
**на 2023-2024 учебный год**

## **1. Общие положения.**

1.1. Настоящий режим занятий, обучающихся при осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательной программы дошкольного образования (далее по тексту – Режим) дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада № 620 Центрального района Санкт – Петербурга «РОСТОК» (далее по тексту – образовательное учреждение) является локальным нормативным актом образовательного учреждения по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности.

1.2. Режим разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации 06.08.2020 № Р-75 (ред. от 06.04.2021) «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62297);

- нормативно-правовыми актами регионального законодательства;

- Уставом учреждения;

- локальными актами образовательного учреждения.

1.3. Режим – локальный акт, регламентирующий требования к организации образовательного процесса: последовательность временного распределения основных организационных периодов образовательной деятельности в течении установленной продолжительности учебного года, организацию и основные условия занятий, режима питания и гигиены в течении режима работы образовательного учреждения, гигиенические и

санитарно-эпидемиологические требования, соответствующие показателям организации образовательного процесса.

1.4. Основные понятия, используемые в Режиме:

**учебный год** – период реализации образовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ);

**занятия** – форма организации образовательного процесса, ограниченная временными рамками;

**режим дня** – установленная последовательность временного распределения основных организационных периодов в соответствии с показателями организации образовательного процесса<sup>1</sup> в режиме работы и графике работы образовательного учреждения;

**расписание занятий** - временное распределение занятий и их очерёдность в течение дня и недели; по реализации содержания пяти образовательных областей, коррекционно-развивающей работы, рабочей программы воспитания.

1.5. Режим относится к перечню локальных нормативных актов, с которыми руководитель образовательного учреждения или уполномоченное им лицо в обязательном порядке знакомит родителей (законных представителей) обучающегося перед приёмом заявления о приёме обучающегося в образовательное учреждение.

Родитель (законный представитель) обучающегося обязан после ознакомления с Режимом зафиксировать факт ознакомления в заявлении о приёме в образовательное учреждение.

1.6. Режим принимается на заседании Педагогического Совета образовательного учреждения с учётом мнения Совета родителей и утверждается приказом заведующего образовательным учреждением ежегодно перед началом учебного года и размещается на информационных стендах образовательного учреждения и официальном сайте образовательного учреждения в сети Интернет, а также в каждом инфраструктурном объекте образовательного учреждения.

## **2. Показатели организации образовательного процесса**

2.1. В Режиме для разработки учебно-методической документации, регламентирующей образовательную деятельность образовательного учреждения, работающего в полном режиме дня (12-ти часового пребывания), используются основные показатели организации образовательного процесса, представленные в таблице 1.

---

<sup>1</sup> раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Таблица 1

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1 - 3 года	12,0 ч
	4 - 7 лет	11,0 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года	3,0 ч
	4 - 7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин

2.2. Режим предусматривает соблюдение обязательных требований по основным показателям регламентации образовательного процесса в организационной форме - занятия, представленных в таблице 2.

Таблица 2

Показатель	Возраст	Норматив	
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы	8:00	
Окончание занятий, не позднее	все возрастные группы	17:00	
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	19:30	
Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий по реализации дополнительных образовательных программ не менее		20 мин	
Продолжительность занятия	от 3 до 4 лет	15 мин	
	от 4 до 5 лет	20 мин	
	от 5 до 6 лет	25 мин	
	от 6 до 7 лет	30 мин	
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	Возраст	Суммарное время	Кол-во занятий
		от 3 до 4 лет	30 мин
	от 4 до 5 лет	40 мин	2
	от 5 до 6 лет	50 мин/75 мин	2/3
		при организации 1 занятия после дневного сна	
от 6 до 7 лет	90 мин	3	
Продолжительность	все возрастные группы	10 мин	

перерывов между занятиями, не менее		
Моторная плотность занятий физической культуры, %, не менее		70

2.3. В Режимеобразовательное учреждение вводит дополнительные показатели организации образовательного процесса, обязательные к применению при разработке учебно-методической документации по реализации образовательных программ дошкольного образования и адаптированных программ дошкольного образования детей с ОВЗ:

- **нормативный показатель суммарной продолжительности периодов непрерывного бодрствования** детей в режиме работы образовательного учреждения, представленный в таблице 3.

Таблица 3

Возраст	Норматив
1 - 3 года*	9 ч
4 - 7 лет**	9,5 ч

*\*при организации режима для обучающихся в возрасте до 3 лет в периоды непрерывного бодрствования учитываются индивидуальные характеристики в соответствии с медицинскими рекомендациями;*

*\*\* при организации режима для обучающихся сложной структуры дефекта в периоды непрерывного бодрствования учитываются их индивидуальные характеристики и особые образовательные потребности в соответствии с медицинскими рекомендациями и рекомендациями психолого-медико-педагогических комиссий (далее по тексту ПМПК) и психолого-педагогического консилиума образовательного учреждения (далее по тексту - ППк); для обучающихся со статусом ребёнок-инвалид учитываются рекомендации индивидуальной программы реабилитации и абилитации (далее по тексту – ИПРА).*

- **обязательность проведения прогулок в течение каждого периода бодрствования**, суммарная дневная продолжительность которых должна составлять 3 часа в день (продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с);
- **норматив дневной суммарной продолжительности самостоятельной деятельности обучающихся и совместной деятельности обучающихся с педагогами**, для организации питания, личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности, реализации образовательной деятельности в иных организационных формах (исключая занятия) и игры, представленный в таблице 4.

Таблица 4

Возраст	Норматив в минутах/часах	
от 3 до 4 лет	360 минут	6 ч

от 4 до 5 лет	350 минут	5,8 ч
от 5 до 6 лет	340/315 минут	5,6 ч/5,25 ч
от 6 до 7 лет	300 минут	5 ч

- **периоды бодрствования и сна** – последовательность временного распределения образовательного процесса в режиме полного дня работы образовательного учреждения (12-ти часового), представленные в таблице 5.

Таблица 5

Периоды режима		Временные интервалы	Количество часов
I период бодрствования	от 3 до 7 лет	7.00-12.30	5,5 ч
Сон	от 3 до 7 лет	12.30-15.00	2.5 ч
II период бодрствования	от 3 до 7 лет	15.00 – 19.00	4 ч
<b>Общая продолжительность режима работы образовательного учреждения</b>			<b>12 часов</b>

2.4. Показатели организации образовательного процесса (основные и дополнительные), перечисленные в п.2.1-2.3 настоящего Режимы, обязательны к использованию при разработке следующих документов учебно-методического обеспечения реализации образовательной программы дошкольного образования и адаптированной программы дошкольного образования детей с ОВЗ:

- режимы дня;
- расписание занятий;
- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочие программы педагогов;
- рабочая программа воспитания.

### 3. Сроки и периоды реализации образовательного процесса.

3.1. Режим устанавливает сроки годового цикла реализации образовательной программы дошкольного образования и адаптированной программы дошкольного образования детей с ОВЗ – **учебный год**.

3.2. Режим определяет сроки начала и окончания учебного года. Датой начала учебного года является 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый рабочий день, следующий за ним.

Учебный год заканчивается в соответствии с учебными планами образовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с ОВЗ.

3.3. Режим фиксирует деление учебного года на периоды – **триместры**, количество триместров-4. Четвёртый триместр корректируется<sup>2</sup> в соответствии с летним сезоном и проходит в режиме летне-оздоровительной работы с минимальной образовательной нагрузкой и организацией максимального пребывания детей на свежем воздухе.

3.4. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года продолжительность триместров, а также чередование рабочих и праздничных дней, регламентируемых Постановлениями Правительства Российской Федерации, сроки периодов адаптации и проведения психолого-педагогической диагностики, подлежат ежегодной корректировке в учебном плане и календарном учебном графике образовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с ОВЗ.

#### **4. Организация образовательного процесса в режиме дня и недели**

4.1. Режим обеспечивает ежедневное соблюдение образовательным учреждением требований к основным и дополнительным показателям образовательного процесса в режиме работы полного дня (12-ти часового пребывания), в соответствии с графиком работы, закреплённым Уставом образовательного учреждения.

4.2. Режим обеспечивает реализацию образовательного процесса по пятидневной учебной неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

4.3. Режим организации образовательного процесса в течение дня и в течение недели устанавливается документами учебно-методического обеспечения образовательного процесса: режимами дня групп (приложение 1 к Режиму) и расписанием занятий групп (приложение 2 к режиму), которые являются неотъемлемой частью настоящего Режима.

Режимы дня и расписание занятий являются документами организационного раздела образовательной программы дошкольного образования, адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей с ОВЗ, рабочих программ педагогов, рабочей программы воспитания.

Корректировка режимов дня и расписаний занятий осуществляется ежегодно на начало учебного года. Режим дня и расписание занятий публикуются на сайте образовательного учреждения в сети Интернет, в разделе ОБРАЗОВАНИЕ, подраздел «о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса в виде электронного документа».

---

<sup>2</sup> п.183. «Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года» раздела VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

4.4. При формировании режимов дня учитываются инфраструктурные особенности образовательного учреждения, связанные с архитектурой зданий, границами земельных участков, расположенных в историческом районе Санкт-Петербурга, определяющими условия организации питания, количество и площадь прогулочных площадок.

В здании образовательного учреждения, организация питания воспитанников всех групп осуществляется в групповых ячейках, где предусмотрено выделение специальных оборудованных зон для приёма пищи. Прогулочная площадка одна.

Особенности условий организации питания определяют разные временные интервалы проведения режимных моментов, приёма пищи и прогулок, что отражается в режимах дня.

4.4.1. Режим утверждает графическое изображение режима дня, что способствует целостному восприятию организации образовательного процесса групп общеразвивающей направленности, работающих в технологии совместного/интегрированного образования.

Содержание самостоятельной деятельности обучающихся, совместной деятельности обучающихся с педагогами в ходе реализации образовательного процесса вписывается в соответствующую строку графического изображения режима дня.

Для обучающихся с ОВЗс учётом их индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей могут вноситься изменения в режим дня. Эти изменения фиксируются в индивидуальном плане психолого-педагогического сопровождения на основании рекомендаций психолого-педагогического консилиума образовательного учреждения.

Щадящий режим дня при организации образовательного процесса обеспечивается увеличением количества времени на свободную игровую деятельность и уменьшением количества занятий и носит индивидуальный характер по показаниям здоровья обучающихся.

При ухудшении погодных условий в сезонные периоды года, изменяется место проведения прогулок, для их организации задействуются полифункциональные кабинеты образовательного учреждения, музыкальные и спортивные залы.

4.4.2. В образовательном учреждении используются следующие режимы дня организации образовательного процесса:

режимы дня организации образовательного процесса групп общеразвивающей направленности;

режим двигательной активности обучающихся.



**Режим дня для обучающихся в холодный период (с 15 сентября по 31 мая)  
дошкольного отделения  
ГБОУ начальной школы – детского сада № 620 «РОСТОК»**

младшая	средняя	старшая	подготовительная	ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
8.35 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами (30 минут перерывом, в середине – физкультминутка)*
9.40 – 09.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	Второй завтрак.
		10.10 – 10.35	10.20 – 10.50	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность воспитанников.
09.50 – 11.30	10.00 – 12.00	10.35 – 12.00	10.50 – 12.00	Прогулка (игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников-1ч.)
11.30 – 11.45	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11.45 – 12.00	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>				
15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание
15.15 - - 15.35	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15 - 15.30	Полдник
15.35 – 17.00	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	Занятия с педагогами группы, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность воспитанников.
17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников-1 ч., двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

**Режим дня для обучающихся в адаптационный период (с 1 сентября по 15 сентября) дошкольного отделения  
ГБОУ начальной школы – детского сада № 620 «РОСТОК»**

младшая	средняя	старшая	подготовительная	ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ
7.00 – 8.25	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей, дежурство, оздоровительные мероприятия
8.25 – 8.35	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35	8.30 – 8.40	Утренняя гимнастика
8.35 – 9.00	8.30 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10	Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.
9.40 – 09.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	Второй завтрак.

		10.10 – 10.25	10.20 – 10.50	Педагогические наблюдения по образовательным областям, игры, самостоятельная деятельность детей.
09.50 – 11.30	10.00 – 12.00	10.25 – 12.00	10.50 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка ( <i>игры, наблюдения, подвижные игры, двигательная активность детей, самостоятельная деятельность воспитанников -1ч</i> )
11.30 – 11.45	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15	12.00 – 12.15	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11.45 – 12.00	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон
<b>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>				
15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	Подъем детей, бодрящая гимнастика, одевание
15.20 - 15.45	15.20 - 15.40	15.20 - 15.40	15.20 - 15.40	Полдник
15.45 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	15.40 – 17.00	Самостоятельная деятельность воспитанников. Совместная игровая или художественная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы.
17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка (подвижные игры, самостоятельная деятельность воспитанников, двигательная активность детей, беседы с родителями). Уход детей домой

4.5. При составлении расписания занятий учитывается, направленность реализуемых образовательных программ дошкольного образования, организационные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Расписание занятий составляются с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и степенью трудности занятий по пяти образовательным областям.

4.5.1. Расписание занятий групп общеразвивающей направленности учитывает принцип подвозрастного комплектования, основные требования к нормативам возрастной нагрузки, соответствует учебному плану образовательной деятельности по реализации содержания пяти образовательных областей (направления развития) основной части образовательной программы дошкольного образования.

Занятия проходят в групповой форме.

### **Расписание занятий дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада № 620 «РОСТОК»**

Группа/ день недели	<b>Средняя «Бабочки»</b>	<b>Старшая «Растишки»</b>	<b>Подготовительная «Капельки»</b>
---------------------------	--------------------------	---------------------------	--

<b>Пн</b>	9.00.-9.20	физическая культура	9.00.-9.25	развитие речи, основы грамотности	9.00.-9.30	развитие речи, основы грамотности
	9.30-9.50	развитие речи, основы грамотности	9.35-10.00	физическая культура	9.40-10.10 10.20 –10.50	лепка, аппликация, ручной труд физическая культура
<b>Вт</b>	9.00.-9.20	математическое развитие	9.00.-9.25	основы науки, естествознание	9.00.-9.30	математическое развитие
	9.30-9.50	физическая культура	9.35-10.00	математическое развитие	9.40-10.10	развитие речи, основы грамотности
			10.10 - 10.35	физическая культура	11.10-11.40	физическая культура на прогулке
<b>Ср</b>	9.00.-9.20	музыка	9.00.-9.25	развитие речи, основы грамотности	9.00.-9.30	рисование
	9.30-9.50	основы науки, естествознание	9.35-10.00 10.10 - 10.35	музыка лепка, аппликация, ручной труд	9.40-10.10 10.20 –10.50	развитие речи, основы грамотности
						музыка
<b>Чт</b>	9.00.-9.20	рисование	9.00-9.25	рисование	9.00.-9.30	математическое развитие
	11.10-11.30	физическая культура на прогулке	10.00-10.25 11.35 – 12.00	математическое развитие физическая культура на прогулке	9.40-10.10 10.20 –10.50	основы науки, естествознание
						физическая культура
<b>Пт</b>	9.00.-9.20	музыка	9.00.-9.25	лепка, аппликация, ручной труд	9.00.-9.30	развитие речи, основы грамотности
	9.30-9.50	лепка, аппликация, ручной труд	09.35-10.00	музыка	10.10 –10.40	музыка

## **5. Режим двигательной активности при организации образовательного процесса**

5.1. Режим двигательной активности обучающихся в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

5.2. Режим предусматривает при организации образовательной деятельности введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.

5.3. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательное учреждение обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.

5.4. Возможность проведения занятий физической культурой 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.

5.5. Режим плотной моторности на занятиях по физической культуре определяется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, которое должно составлять не менее 70%.

**Режим двигательной активности при организации образовательного процесса  
дошкольного отделения ГБОУ начальной школы – детского сада  
№ 620 «РОСТОК»**

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
<b>1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>			
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
1.2	Физкультминутки	Ежедневно 1-3.	Ежедневно 1-3.	Ежедневно 1-3.
1.3	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10 мин.	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Вечером 15 мин.	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6	Подвижные и малоподвижные игры в группе	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 20-25 мин.
1.7	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 18 мин.
1.8	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после занятий и игр с высокой степенью активности	Ежедневно, после занятий и игр с высокой степенью активности	Ежедневно, после занятий и игр с высокой степенью активности
1.9	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
1.10	Гимнастика для глаз	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
1.11	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
<b>2.</b>	<b>Занятия</b>			
2.1.	Физкультура	2 р. в нед. по 15 мин. 1 р. в нед. занятие с играми высокой степенью подвижности 15	2 р. в нед. по 20 мин. 1 р. в нед. занятие с играми высокой степенью подвижности 20 мин	2 р. в нед. по 25 мин. 1 р. в нед. занятие с играми высокой степенью подвижности 25 мин.

		мин.		
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 15 мин.	2 р. в нед. по 20 мин.	2 р. в нед. по 25 мин.
<b>3.</b>	<b>Физкультурно-массовая работа</b>			
3.1.	Физкультурные праздники	-	1 р. в год до 40 мин	1 р. в год до часу
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 р. в мес. 20 мин.	1 р. в мес. 25-30 мин.	1 р. в мес. 30-40 мин.
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b> (в группе и на прогулках). Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.			

## 6. Особенности использования электронных и иных средств обучения в режиме занятий

6.1. Режимом определяется требования<sup>3</sup> использования электронных средств обучения (далее по тексту - ЭСО) на занятиях для обучающихся 5- 7 летнего возраста. Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

6.2. Режимом определяется длительность использования ЭСО в режиме занятий исходя из суммарной продолжительности, представленной в таблице 7 .

Таблица 7

ЭСО	возраст	на занятии, мин, не более	суммарно в день в ОУ, мин, не более
Интерактивная доска	5 - 7 лет	7	20
Интерактивная панель	5 - 7 лет	5	10
Персональный компьютер	6 - 7 лет	15	20
Ноутбук	6 - 7 лет	15	20
Планшет	6 - 7 лет	10	10

Вычисление продолжительности использования ЭСО индивидуального пользования определяется непрерывной продолжительностью их использования на занятии.

6.3. При использовании ЭСО во время занятий обязательно проводится гимнастика для глаз.

6.4. При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них.

6.5. Для обучающихся 6 - 7 лет использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

<sup>3</sup> п.186,187,188,189 раздела VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

6.6. Режимом определяются требования к техническим параметрам ЭСО<sup>4</sup>.

6.6.1. При оборудовании групповой, кабинетов образовательного учреждения интерактивной доской (интерактивной панелью), необходимо учитывать её размер и размещение, которые должны обеспечивать обучающимся доступ ко всей поверхности. Диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 165,1 см. На интерактивной доске не должно быть зон, недоступных для работы.

Интерактивная доска должна быть расположена по центру фронтальной стены помещения. Активная поверхность интерактивной доски должна быть матовой. Размещение проектора интерактивной доски должно исключать для пользователей возможность возникновения слепящего эффекта.

При использовании маркерной доски цвет маркера должен быть контрастного цвета по отношению к цвету доски.

Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные ЭСО используются в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом. ЭСО должны иметь документы об оценке (подтверждении) соответствия.

Использование ЭСО должно осуществляться при условии их соответствия Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)<sup>7</sup>.

6.6.2. Минимальная диагональ ЭСО должна составлять для монитора персонального компьютера и ноутбука - не менее 39,6 см, планшета - 26,6 см. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается.

6.6. Издательская продукция (книжные и электронные ее варианты), используемые образовательным учреждением, должны соответствовать гигиеническим нормативам.

6.7. Дидактические игры и пособия, игровое оборудование допускаются к использованию образовательным учреждением при их соответствии гигиеническим нормативам и требованиям к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека, и наличии гигиенических сертификатов безопасности.

## **7. Режим гигиенической безопасности образовательного процесса.**

7.1. Режим предусматривает недопущение в образовательное учреждение обучающихся, персонал и родителей (законных представителей) с признаками инфекционных заболеваний.

При выявлении обучающихся с признаками инфекционных заболеваний во время их нахождения в образовательном учреждении, принимаются меры по ограничению или

---

<sup>4</sup> п.2.4.4., 2.4.5. раздела II Общие требования Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

исключению их контакта с иными обучающимися посредством размещения в помещения для оказания медицинской помощи или иные помещения, кроме вспомогательных до приезда родителей (законных представителей), до перевода в медицинскую организацию или до приезда скорой помощи.

7.2. Спортивный инвентарь и маты в спортивном зале ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора. После каждого занятия спортивные и музыкальные залы проветриваются в течение не менее 10 минут.

7.3. Ковровые покрытия, используемые в помещениях образовательного учреждения, ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке.

7.4. Столы в групповых помещениях промываются горячей водой с моющим средством до и после каждого приема пищи.

7.5. Стулья, пеленальные столы, манежи и другое оборудование, а также подкладочные клеенки, клеенчатые нагрудники после использования моются горячей водой с мылом или иным моющим средством; нагрудники из ткани стираются.

7.6. Игрушки моются в специально выделенных, промаркированных емкостях. Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед использованием детьми моются проточной водой с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей.

7.7. Пенолатексные, ворсовые игрушки и мягконабивные игрушки обрабатываются согласно инструкции производителя.

7.8. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирке), допускается использовать в качестве демонстрационного материала.

7.9. Игрушки моются ежедневно в конце дня, а в группах для детей младенческого и раннего возраста - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается

## **8. Заключительные положения**

8.1. Режим соблюдается всеми категориями сотрудников образовательного учреждения, участвующими в образовательном процессе, родителями (законными представителями) обучающихся.

8.2. Сотрудники образовательного учреждения несут персональную ответственность за нарушение Режима и несоблюдение его положений в соответствии с действующим законодательством.