



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №145
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.**

190005, Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д.151-153, литер Г, т/ф. 316-36-39

196084, Санкт-Петербург, Московский пр. д.75 литер А, помещ.4-н,6-н,43-н, т\ф 746-81-71

196084, наб. Обводного канала д.108 литера А, помещ.65-Н, т\ф 616-28-75

ИНН 7826051379, КПП 783901001, ОГРН 1027810312408, БИК 044030001,

ОКПО 53251305, ОКОНХ 92400, лицевой счет 0481121, ГРКЦ ГУ Банка России по Санкт-Петербургу

ПРИНЯТО

решением Общего собрания
работников Образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада №145
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
протокол от « 31 » августа 2024 г № 8

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ детского сада № 145
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____/С.Л. Феклистова/
Приказ «31» августа 2024 г № 55-р

с учётом мнения Совета родителей
Протокол от «30» августа 2024 г № 8

**Подписано цифровой подписью:
Заведующий ГБДОУ детский сад
№145 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга Феклистова
Светлана Леонидовна**

CN=Феклистова Светлана Леонидовна,
SN=Феклистова, G=Светлана Леонидовна, E=nadin-
1903@yandex.ru, ИНН=780206556850,
СНИЛС=00755802342, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 145
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА, T=Заведующий, L=город Санкт-
Петербург, S=г. Санкт-Петербург, C=RU

**ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №145 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2021

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме образовательной деятельности воспитанников (далее – Положение) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 145 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ) разработано на основе:

- ст. 30 ч.2, ст.41 ч. 1 п.3 273 ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 марта 2021 года;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

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

- образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ;

- Устава ГБДОУ;

- годового календарного учебного графика.

1.2. Настоящее Положение регламентирует общий режим работы ГБДОУ, организацию обучения по образовательной программе дошкольного образования (далее – ОП); дополнительных общеразвивающих программ; организацию режимных моментов, двигательной активности

1.3. Положение разработано с целью обеспечения охраны здоровья воспитанников в ходе образовательного процесса.

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 ГБДОУ

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 ГБДОУ

3.1. Режим работы ГБДОУ: пятидневная рабочая неделя: 12 часов в сутки с 7-00 до 19-00

3.2. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

3.3. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Продолжительность прогулки определяется 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. ГБДОУ обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания, по нормам, установленным: законодательством Российской Федерации. В ГБДОУ установлено четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник.)

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

3.7. Организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 13,5-15 часов, из которых 2,5 часа отводится на дневной сон для детей 3-7 лет. 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.

3.8. Продолжительность НОД для детей от от 2 до 3 лет – 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

3.9. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 50 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на НОД, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами НОД - не менее 10 минут.

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, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения и др.

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

4.4. С детьми второго и третьего года жизни НОД по физическому развитию осуществляют по подгруппам 3 раза в неделю. Третье занятие проводится в физкультурном зале в игровой форме.

Рекомендуемое количество детей вгруппе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах

	Возраст детей	
	от 2 до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	8 - 12	Вся группа
Длительность занятия	10	В соответствии с возрастом

4.5. НОД по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Третье занятие проводится на улице. Длительность НОД по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 мин
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

4.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий, предусмотренный в системе оздоровительной работы ГБДОУ: правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде, умывание прохладной водой, использование здоровьесберегающих педагогических технологий.

4.7. 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 ГБДОУ. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

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

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