



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 99 Московского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТО  
Общим собранием работников  
Образовательного учреждения  
протокол от 28.08.15 № 01

Утверждено  
приказом  
от 28.08.15 № 22  
Заведующий Лохова Н.С. Лохова



## Положение о режиме деятельности воспитанников

(новая редакция)

## Положение о режиме деятельности воспитанников

### **1. Общие положения**

1. Настоящее Положение разработано для государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 99 Московского района (далее ГБДОУ № 99) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13, В соответствии с Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 99 Московского района Санкт-Петербурга, утвержденного распоряжением администрации Московского района Санкт-Петербурга от 22.09.2011 № 663-р., 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 ГБДОУ № 99.

### **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 № 99.

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 № 99**

3.1. Режим работы ГБДОУ № 99: 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. 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 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 № 99 обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания, по нормам, установленным [законодательством Российской Федерации](#). В ГБДОУ № 99 установлено четырехразовое питание (завтрак, 2-й 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 № 99 и учреждением "Социального питания".

3.7. Организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста, 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 3 - 7 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 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.

3.10. 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 - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.11. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

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 середине года (январь-февраль) для воспитанников ГБДОУ № 99 организуются недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

3.14. В дни каникул и 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 5 - 7 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ГБДОУ № 99.

4.4. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 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.

4.5. 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.

4.6. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется 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 ГБДОУ № 99. 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.