

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. МУРМАНСКА № 105**

---

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ г. Мурманска № 105  
Протокол № 1 от 01.09.2022

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом от 01.09.2022 № 130-од  
Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 105  
\_\_\_\_\_ С.А. Тельянова

Принято с учетом мнения  
родительского комитета

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Общие положения**

1.1. Режим занятий воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 105 (далее – дошкольное образовательное учреждение) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям 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»;
- приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом дошкольного образовательного учреждения.

1.2. Настоящий режим занятий устанавливает продолжительность образовательной деятельности и максимально допустимый объем образовательной нагрузки при организации образовательного процесса с учетом требований по организации физического воспитания детей дошкольного возраста.

1.3. Образовательная деятельность в дошкольном образовательном учреждении осуществляется с учетом режима работы дошкольного образовательного учреждения, режима функционирования групп, а также режима дня, соответствующего анатомо-физиологическим особенностям каждой возрастной группы обучающихся (далее – воспитанники).

1.4. Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

### **2. Режим работы образовательной организации**

2.1. Режим работы дошкольного образовательного учреждения устанавливается ее локальным нормативным актом.

2.2. Режим работы дошкольного образовательного учреждения: пятидневная рабочая неделя с 7 часов 00 минут до 19 часов 00 минут, выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

2.3. Группы функционируют в режиме полного дня (12-часового пребывания детей).

### **3. Режим занятий обучающихся**

3.1. Образовательная деятельность в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами дошкольного образования.

Образовательные программы дошкольного образования реализуются в группах, функционирующих в режиме не менее 3 часов в день.

Образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в дошкольном образовательном учреждении.

Образовательная деятельность состоит из двух периодов:

I период – с 1 июня по 31 августа (для этого периода характерно преобладание культурно досуговой деятельности, мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, деятельности по выбору детей);

II период - с 1 сентября по 31 мая (для этого периода характерно преобладание образовательной деятельности, связанной с открытием детьми «нового знания» и овладением новыми видами и способами деятельности).

3.2. Образовательная деятельность для воспитанников представлена в виде организации совместных игровых образовательных ситуаций (занятий).

Для обучения детей на занятиях используются разные способы организации: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

3.3. Режим занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности воспитанников в соответствии с образовательными программами дошкольного образования дошкольного образовательного учреждения.

3.4. Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста составляет не более:

- 10 мин. – от 1,5 до 3 лет;
- 15 мин. – для детей от 3 до 4 лет;
- 20 мин. – для детей от 4 до 5 лет;
- 25 мин. – для детей от 5 до 6 лет;
- 30 мин. – для детей от 6 до 7 (8) лет.

3.6. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более:

- 20 мин. – от 1,5 до 3 лет;
- 30 мин. – для детей от 3 до 4 лет;
- 40 мин. – для детей от 4 до 5 лет;
- 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна – для детей от 5 до 6 лет;
- 90 мин. – для детей от 6 до 7 лет.

3.7. Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 17.00. Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий (кружки) не менее 20 минут.

3.8. Продолжительность перерыва между занятиями не менее 10 мин.

#### **4. Режим занятий с применением электронных средств обучения**

4.1. Занятия с использованием электронных средств обучения (далее – ЭСО) проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

4.2. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях определяется по гигиеническим нормативам.

4.3. Продолжительность непрерывного использования:

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками, составляет 5–7 минут;
- наушников составляет не более часа.

Уровень громкости устанавливается до 60% от максимальной.

#### **5. Режим физического воспитания**

5.1. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

5.2. 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 изобразительной деятельности и использования ЭСО.

5.3. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

5.4. В образовательной организации используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Продолжительность утренней зарядки – не менее 10 минут для воспитанников в возрасте до 7 лет. Суммарный объем двигательной активности для всех возрастов – не менее 1,0 ч/день.

5.5. 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). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

## **6. Прогулки**

6.1. Продолжительность прогулок для детей до 7 лет, не менее 3 часов в день.

6.2. Продолжительность прогулки определяется дошкольным образовательным учреждением в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

6.3. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом воспитанников домой.

6.4. Во время прогулки с воспитанниками проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии, занятия. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением воспитанников в помещение дошкольного образовательного учреждения.

6.5. В летнее время продолжительность прогулки увеличивается.

6.6. При благоприятных метеорологических условиях (безветренная, погода, отсутствие дождя, гололёда) прогулка может быть организована во время утреннего приема детей.

## **7. Ответственность**

7.1. Администрация дошкольного образовательного учреждения, воспитатели, младшие воспитатели, педагоги-специалисты несут ответственность за жизнь, здоровье детей, соблюдение режима дня, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.

7.2. Используемые образовательные программы, методики и технологии воспитания и обучения должны соответствовать гигиеническим требованиям к образовательной нагрузке.

## **8. Заключительные положения**

8.1. Настоящий режим занятий является локальным нормативным актом дошкольного образовательного учреждения, утверждается (либо вводится в действие) приказом заведующего дошкольным образовательным учреждением.

8.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий режим занятий, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

8.3. Режим занятий принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к нему принимаются в порядке, предусмотренном п.8.1.

8.4. После принятия данного режима занятий (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.