**Памятка «Максимально допустимый объем образовательной нагрузки на детей раннего и дошкольного возраста»**в соответствии санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам [**СанПиН 2.4.1.3049-13**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149438/?dst=100014)"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

(Материал предоставила Раева В.В., методист отдела сопровождения дошкольного образования ОГБОУ ДПО

 « Костромской областной институт развития образования»)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Длительность****непрерывной непосредственно образовательной деятельности (непрерывной НОД)** | **Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня** | **Осуществление образовательной деятельности во второй половине дня после дневного сна** | **Максимально допустимый** **объем образовательной нагрузки на детей** **в течение дня** | **Максимально допустимый объем образовательной нагрузки на детей** **в течение****(пятидневной) недели** |
| **от 1 г. 6 мес.** **– 3 лет** | Не более **10** минут | **8 – 10 минут** |  **8-10 минут** | **2** непрерывной НОД**16-20 минут** | **10** непрерывной НОД**80 - 100 минут** |
| **3-4 года** | не более **15** минут | **30 минут** | не осуществляется | **2** непрерывной НОД**30 минут** | **10** непрерывной НОД **150 минут** |
| **4-5 лет** | не более **20** минут | **40 минут** | не осуществляется | **2** непрерывной НОД**40 минут** | **10** непрерывной НОД **200 минут** |
| **5-6 лет** | не более **25** минут | **45 минут** | не более 25 - 30 минут | **3** непрерывной НОД**70-75 минут** | **15**непрерывной НОД**350-375 минут** |
| **6-7 лет** | не более **30** минут | **90 минут** | не более 25 - 30 минут | **4** непрерывной НОД**115-120 минут** | **20**непрерывной НОД **575 - 600 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. |
| Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте ***от 3 до 7 лет*** организуются ***не менее 3 раз в неделю*** |
| ***Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать 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. |

**Памятка «Режим дня для детей раннего и дошкольного возраста»**

в соответствии санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам [**СанПиН 2.4.1.3049-13**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149438/?dst=100014)

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

 дошкольных образовательных организаций"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные компоненты** | **Для детей до 3 лет** | **Для детей 3 – 7 лет** |
| **Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования** | до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями | составляет 5,5-6 часов |
| **Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок** | * Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
* Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
 |
| **Организация приема пищи** | * При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.
 |
| **Организация дневного сна** | Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 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.* Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часа. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды).
* Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.
 |
| **Длительность самостоятельной деятельности** |  | На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. |

**Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей**

**и способствовать их гармоничному развитию!**

**При составлении режима руководствуемся следующими принцами:**

* каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельностей, месту и форме их организации;
* в режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения;
* ежедневно необходимо учитывать время для совместных игр взрослых с детьми, причем инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а педагогом следует ее всячески поощрять;
* в режиме дня должно быть предусмотрено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

**Проектируя режим дня группы надо помнить**:

* основные компоненты режима (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон и общее время прогулок) должны оставаться неизменными;
* понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально загружены;
* необходимо обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности от пребывания в детском саду в конце недели.