

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский ясли-сад «Родничок»**

ПРИНЯТО:
решением Педагогического совета,
протокол от 29.08. 2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 01.09.2025 № 66

**РЕЖИМ
пребывания детей
(Режим дня)
в МБДОУ «Детский ясли-сад «Родничок»
на 2025 - 2026 учебный год**

г. Белокуриха, 2025

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ
(Режим дня)
в МБДОУ «Детский ясли-сад «Родничок»
на 2025 - 2026 учебный год

Режим пребывания детей в МБДОУ «Детский ясли-сад «Родничок» на 2025-2026 уч.год составлен в соответствии с требованиями:

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 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»;

Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский ясли-сад «Родничок», Уставом учреждения.

Учреждение функционирует в режиме 5-дневной недели с двумя выходными днями – суббота и воскресенье. В ДОУ функционирует 9 групп (проектная мощность -12 групп) в режиме 10,5-часового пребывания.

Количество групп:

2 группы - первая группа раннего возраста (1 - 2 года);

2 группы – вторая группа раннего возраста (2 - 3 года);

2 группы - младшая (3 - 4 года);

1 группа - средняя (4 – 5 лет);

1 группа - старшая (5 – 6 лет);

2 группы - подготовительная к школе (6 – 7 лет).

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, сочетание умственной и физической нагрузки.

Режим дня построен с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ

Первая группа раннего развития (от 1,5 до 2 лет)

Холодный период года

Режимные моменты	Время	
Возраст	1 год – 1 год 6 мес.	1 год 6 мес. – 2 года
Дома		
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении		
Приём детей, осмотр, игра, утренняя гимнастика	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30
Подготовка ко сну, первый сон	9.30 - 12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 - 12.30	-
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	-	9.15 - 9.35 9.40 - 10.00
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.10 - 11.20
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00	11.20 - 11.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	13.00 - 14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.00 - 13.10 13.15 - 13.25	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50 - 14.00 14.10 - 14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.20 - 16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 - 16.40	15.00-15.30
Полдник (уплотненный)	-	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	-	16.00 - 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	-	16.30 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40 - 18.00	17.00 - 18.00
Уход детей домой	до 18.00	до 18.00
Дома		
Прогулка с родителями (законными представителями)	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00

Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	20.30 – 6.30 (7.30)
Теплый период года		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00 - 10.00	9.00 - 11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)		9.10 - 9.20 9.30 - 9.40
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00 - 11.30
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00 - 12.30	-
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00	11.30 - 12.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	13.00 - 14.30	
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.20 - 13.30 13.30 - 13.40	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50 - 14.00 14.00 - 14.10	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.30 - 15.00	-
Подготовка ко сну, сон	-	12.00 - 15.00
Подготовка ко сну, второй сон	14.30 - 16.00	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00 - 16.40	15.00 - 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей		15.40 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40 - 18.00	16.20 - 18.00
Уход детей домой	до 18.00	до 18.00
Дома		
Прогулка с родителями (законными представителями)	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	20.30 – 6.30 (7.30)

Вторая группа раннего развития (от 2 до 3 лет)

Холодный период года

Режимные моменты	Время
Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30 - 9.15
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.15 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 - 11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.10 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 - 18.00
Возвращение с прогулки, уход детей домой	До 18-00
Дома	
Прогулка	18.00 – 19.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	10.10 - 11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 - 11.30

Подготовка к обеду, обед	11.30 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон,	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме	16.00 - 18.00
Уход детей домой	До 18.00

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40	8.10 - 8.40	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.40 – 8.50	8.40 - 8.50	8.40 - 8.50	8.40 - 8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50 - 10.00	8.50 - 10.00	8.50 - 10.30	8.50 - 10.40
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 11.30	10.10 - 11.40	10.10 - 11.50	10.20 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.40 - 12.10	11.50 - 12.20	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, подъем детей, закаливающие процедуры	12.00 - 15.40	12.10 - 15.40	12.20 - 15.30	12.30 - 15.30
Занятия (при необходимости)	-	-	15.25 - 15.50	15.20 - 15.50
Полдник	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	15.50 - 16.15	15.50 - 16.15
Занятия (при необходимости)	-	-	16.15 - 16.40	16.15 -16.45

Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.40	16.00 - 16.40	16.40 - 17.00	16.45 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40 - 18.00	16.40 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00
Дома				
Прогулка	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Завтрак	8.10 - 8.40	8.10 - 8.40	8.10 - 8.40	8.10 - 8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 - 10.00	8.40 - 10.00	8.40 - 10.00	8.40 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.10 - 11.30	10.10 - 11.40	10.10 - 11.50	10.20 - 12.00
Обед	11.30 - 12.00	11.40 - 12.10	11.50 - 12.20	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.00 - 15.30	12.10 - 15.40	12.20 - 15.40	12.30 - 15.40
Полдник	15.30 - 16.00	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00