

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий «МБДОУ №8»

Павлова Е.Н.



Приказ № 144 от 08 сентября 2025г.

РЕЖИМ ДНЯ

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения**

«Детский сад №8»

на 2025 -2026 учебный год

Пояснительная записка

Нормативное обеспечение:

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

В каждой возрастной группе «МБДОУ №8» организуется соответствующий возрастным особенностям режим дня. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей, осуществляют термометрию.

Распорядок дня включает:

- Прием пищи (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник и ужин).
- Ежедневная прогулка детей, её суммарная продолжительность составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОО.
- Дневной сон. Продолжительность дневного сна для детей раннего возраста (1-3 года) – 3 часа, для детей дошкольного возраста (4-7 лет) 2,5 часа. Перед сном исключается проведение подвижных эмоциональных игр.
- Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.
- Продолжительность занятия для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет - не более 10 мин, для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в группах раннего возраста – не превышает 20 минут, в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей группе - 50 минут

(75 минут при организации 1 занятия после дневного сна), в подготовительной группе – 90 минут. В середине времени, отведенного на занятие, проводится физкультминутка.

Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут. Начало занятий не ранее 8.00. Окончание занятий не позднее 17.00

Занятие по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется в спортивном зале не менее 2 раз в неделю. Один раз в неделю для детей круглогодично организовывается занятие по физическому развитию на открытом воздухе. Физическая культура на прогулке для детей 2-5 лет проводится в форме подвижной игры.

Суммарный объем двигательной активности составляет не менее 1 часа в день

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимают не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность.

Домашние задания воспитанникам ДОО не задаются.

С целью минимизации неблагоприятного влияния климатических условий Крайнего Севера на психофизическое состояние воспитанников в середине учебного года с 9 января по 12 января организуются каникулы, во время которых проводят занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, физкультурные и занятия художественным творчеством) и различные виды игр, спортивные и музыкальные праздники, экскурсии, развлечения.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

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

	Группа раннего возраста №1	Младшая группа №1	Средняя группа №1	Старшая группа №1	Старшая группа №2	Подготовительная комбинир. направленности для детей с ТНР	Подготовит. группа
Прием и осмотр, свободная игра (дежурство, утренний круг)	7.00 - 7.55	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20	7.00 - 8.00	7.00 - 8.20	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.00	8.00 - 8.05	8.05 - 8.13	8.13 - 8.23	8.00 - 8.10	8.22 - 8.30	8.12 - 8.22
Завтрак (получение)	8.05	8.09	8.13	8.17	8.21	8.30	8.25
Подготовка к ООД, самостоятельная деятельность	8.40 - 9.00	8.40 – 9.00	8.45- 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 - 9.00	8.50 – 9.00
ООД 1 занятие	9.00 - 9.10 8.45 - 8.55 (Вт., Чт.)	8.55-9.10 (Пн., Ср., Пт.)	8.55 - 9.15	9.00 – 9.25 8.55 - 9.20 (Пт.)	9.00 – 9.25	9.00 - 9.30	9.00 – 9.30
2 занятие		9.20 - 9.35 (Пн., Ср., Пт.)	9.25 - 9.45 9.30-9.50 (Вт.)	9.35 – 10.00 9.30 – 9.55 (Пт.)	9.35 - 10.00 (Пн., Чт.) 9.30 – 9.55 (Ср.)	9.40 - 10.10 (Пн., Вт., Ср.) 10.10 - 10.40 (Чт.) 10.05 - 10.35 (Пт.)	9.55 - 10.25 (Пн., Ср.) 9.40 - 10.10 (Чт., Пт.) 10.00-10.30 (Вт.)
Второй завтрак (получение)	9.00	9.03	9.06	9.09	9.12	9.15	9.18
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 - 10.40	9.25 - 11.00 9.35 - 11.00 (Пн., Ср., Пт.)	10.00 - 11.15 10.10 - 11.15 (Вт.)	10.10 - 11.20 10.05 - 11.20 (Пт.)	10.10 - 11.25	10.20 – 11.40 (Пн., Вт., Ср.) 10.45 - 11.45 (Чт.) 10.15 – 11.45 (Пт.)	10.25 - 11.30 10.30 - 11.30 (Пт.)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду чтение художественной литературы	10.40 – 11.20	10.50 – 11.25	11.15 – 11.45	11.20 - 11.50	11.25 – 11.55	11.40 – 12.10 (Пн., Вт., Ср.) 11.45 – 12.10 (Чт., Пт.)	11.30 - 12.00
Обед (получение)	11.20	11. 25	11.45	11.50	11.55	12.10	12.00

Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.00	12.15 – 15.00	12.30 - 15.00	12.30 – 15.00	12.35 – 15.00	12.50 – 15.00	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, полдник (получение)	15.00 – 15.45	15.00 – 15.40	15.00 – 15.40	15.00 -15.30	15.00 -15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
	15.15	15.16	15.17	15.18	15.19	15.21	15.20
Игры, самостоятельная деятельность чтение художественной литературы, вечерний круг, подготовка к ужину (Занятия в группах: раннего возраста, младшая, старшая, старшая комбинированной направленности)	15.40 - 16.30	15.40 – 16.32	15.40 – 16.34	15.30 – 16.36	15.30 – 16.38	15.30 – 16.42	15.30 – 16.40
	Занятия	16.00 -16.15 (Вт., Чт.)		15.40 -16.10 (Пн., Вт.)	16.20 -16.45 (Пн., Вт., Ср.)	15.40-16.10 (кроме Пт.)	16.00 -16.30 (Пн.)
Ужин (получение)	16.30	16.32	16.34	16.36	16.38	16.42	16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (Игры, самостоятельная деятельность)	17.15 -19.00	17.15 -19.00	17.10 -19.00	17.10 – 19.00	17.10– 19.00	17.10 – 19.00	17.10 – 19.00

Корпус №2	Младшая группа №2	Средняя группа №2	Разновозрастная
Прием и осмотр, свободная игра (дежурство, утренний круг)	7.00 -8.00	7.00 -8.10	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.05	8.05 - 8.12	8.12 - 8.22
Завтрак (получение)	8.10	8.15	8.20
Подготовка к занятиям, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.45- 9.00	8.50 – 9.00
ООД 1 занятие	9.00 - 9.15	8.55 -9.15	9.00 – 9.30
2 занятие		9.25 - 9.45 (кроме Чт.)	9.55 – 10.25 (Пн., Вт., Пт.) 9.40 – 10.10 (Ср.)
Второй завтрак (получение)	9.03	9.06	9.09
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30 - 11.00	10.10 - 11.20	10.25 - 11.45
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду чтение художественной литературы	11.00 – 11.50	11.20 – 12.05	11.45 -12.20
Обед (получение)	11.50	12.05	12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00	12.30 - 15.00	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, полдник (получение)	15.00 – 15.40	15.00 – 15.40	15.00 -15.40
	15.16	15.17	15.18
Игры, самостоятельная деятельность чтение художественной литературы, вечерний круг, подготовка к ужину (Занятия в группах: раннего возраста, младшая, старшая, старшая комбинированной направленности)	15.40 – 16.40	15.40 – 16.50	15.40 – 17.00
Занятия	16.00 -16.15		15.50 - 16.20(Пн.) 16.45 -17.10 (Чт.)
Ужин (получение)	16.40	16.50	17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (Игры, самостоятельная деятельность)	17.15 -19.00	17.15 -19.00	17.15 – 19.00