

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете ДОУ
протокол № 1 от 28.08.2025 г.
Председатель Педагогического совета
М.Н.Уразаева

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО
О.А.Быкова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения «Детский
сад общеразвивающего вида №25 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский
муниципальный район» РТ
А.Я.Гимадеева
Приказ № 78-ОД от 28.08.2025 г.

Режим дня

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №25 г.Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Режим дня Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №25 г.Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан (далее ДОУ) составлен в соответствии с Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Режим дня - это рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня является гибким, неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, обеспечивает сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Требования и показатели организации образовательного процесса

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий, не ранее	все возраста	09.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	16.00
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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия последнего сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
Показатели организации образовательного процесса		
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

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). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Количество приемов пищи

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

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

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 письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

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) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**Режим дня
на 2025-2026 учебный год**

(холодный период)

Мероприятия	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	6.00 – 8.00	6.00 – 8.05	6.00 – 8.10	6.00 – 8.15	6.00 - 8.20
Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.05-8.35	8.10 – 8.40	8.15-8.40	8.20–8.50
Утренний круг, подготовка к занятиям	8.30-9.00	8.35-9.00	8.40– 9.00	8.40 – 9.00	8.50 –9.00
Занятия, включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут	9.00-9.50	9.00 – 9.50	9.00-10.00	9.00 –10.35	9.00-10.50
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.50	10.35– 12.00	10.50–12.20
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.50-12.20	12.00-12.30	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, гимнастика, закаливающие процедуры	12.00-15.15	12.00-15.15	12.20-15.15	12.30-15.15	12.50-15.25
Занятия (при необходимости)	-	-	-	15.15-15.40	-
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, дополнительные формы образования	15.15-15.50	15.15-15.50	15.15-15.50	15.40-16.00	15.25-16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	16.00-16.30	16.00-16.30
Вечерний круг, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, дополнительные формы образования, подготовка к прогулке, прогулка, работа с родителями	16.20-18.00	16.20-18.00	16.20-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00

**Режим дня
на 2025-2026 учебный год**

(теплый период)

Мероприятия	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	6.00 – 8.00	6.00 – 8.05	6.00 – 8.10	6.00 – 8.15	6.00 - 8.20

минут)					
Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.05-8.35	8.10 – 8.40	8.15-8.40	8.20–8.50
Утренний круг, игровая и самостоятельная деятельность	8.30-9.30	8.35-9.30	8.40– 9.30	8.40 – 9.30	8.50 –9.30
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30-11.30	9.30-11.30	09.30-11.50	09.30–12.00	09.30–12.00
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.50-12.20	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, гимнастика, закаливающие процедуры	12.00-15.15	12.00-15.15	12.20-15.15	12.30-15.15	12.30-15.15
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.15-15.50	15.15-15.50	15.15-15.50	15.15-16.00	15.15-16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	16.00-16.30	16.00-16.30
Вечерний круг, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, подготовка к прогулке, прогулка, работа с родителями	16.20-18.00	16.20-18.00	16.20-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00