

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида №10
г.Лениногорска» муниципально-
го образования «Лениногорский
муниципальный район»
Республики Татарстан



Татарстан Республикасы
“Лениногорск муниципаль
районы” муниципаль берәмлеге
“Лениногорск шәһәренә
10-нче санлы гомуми үстерү
балалар бакчасы” муниципаль
бюджет мәктәпкәчә белем бирә
учреждениесе

«РАССМОТРЕН»

На заседании педагогического совета

Протокол педагогического совета №1
от 29.08.2025 г.

«УТВЕРЖДЕН»

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 10»

Н.М. Ахметшина
Приказ №5-МД от 29.08.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 10
г. Лениногорска» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
на 2025-2026 учебный год

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

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации программы Организации, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОУ 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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху.

Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться 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, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать 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.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня строится 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.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов ДООУ корректирует режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

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

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

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 письма, рисования и использования ЭСО.

3. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

4. 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.

5. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим дня на холодный период

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренний прием, осмотр, самостоятельная игровая деятельность, утренняя гимнастика	6.00 – 8.05	6.00 – 8.15	6.00 – 8.20	6.00 – 8.10	6.00 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35	8.10 – 8.45	8.15 – 8.50	8.20 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная игровая деятельность. Подготовка к занятиям	8.35 -9.00	8.45 – 9.00	8.50- 9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия, включая гимнастику, интегрированную в занятие, не менее 2 минут, а также перерывы между занятиями не менее 10 минут	9.00 – 9.10	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.50
Игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные игры	9.10-9.30	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.10-10.20	10.50-10.55
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.30 – 9.40	9.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.20 – 10.30	10.55 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40 – 11.40	10.00 - 11.50	10.10 - 11.50	10.30 – 12.10	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.00	11.50 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 - 12.45
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.00–15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15	15.00 – 15.05	15.00 – 15.05	15.00 – 15.05
Подготовка к полднику. Полдник	15.20 – 15.30	15.15 – 15.22	15.05 – 15.15	15.05 – 15.15	15.05 – 15.15
Подготовка к образовательной деятельности, образовательная и совместная деятельность. Дополнительные формы образования	15.30 – 15.45	15.25 – 15.55	15.15 – 15.55	15.15 – 16.05	15.15 – 16.00
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная детская деятельность, индивидуальная работа с детьми	15.45-16.05	15.55-16.10	15.55-16.15	16.05-16.20	16.00-16.25
Подготовка к ужину. Ужин	16.05-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.45	16.25-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, игровая деятельность. Уход детей домой	16.25 – 18.00	16.30 – 18.00	16.35 – 18.00	16.45– 18.00	16.45 – 18.00

Режим дня на летний оздоровительный период

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность. утренняя гимнастика	6.00 -8.05	6.00 -8.20	6.00 -8.25	6.00 -8.35	6.00-8.35
Подготовка к завтраку Завтрак	8.05 – 8.45	8.20 – 8.50	8.25 – 9.00	8.35 – 9.10	8.35-9.10
Тематические мероприятия	8.45 – 9.15	8.50 – 9.20	9.00 – 9.30	9.10 – 9.40	9.15-9.50
Второй завтрак	9.15-9.25	9.20-9.30	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00
Прогулка: занятия на прогулке, совместная деятельность воспитателя и детей, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры. Развлечения. Игры и забавы	9.25 – 11.30	9.30 – 11.40	9.40 – 11.45	9.50 – 12.00	10.00-12.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 11.50	11.40 –11.50	11.45 – 12.00	12.00 – 12.15	12.15-12.25
Подготовка к обеду. Обед	11.50 – 12.15	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.15 – 12.50	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	12.20 – 15.00	12.30 – 15.00	12.50 – 15.00	12.55 - 15.00
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 - 15.10
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.15	15.10 – 15.20	15.10 – 15.15	15.10 - 15.15
Игровая деятельность детей	15.25 - 16.05	15.15 - 16.10	15.20 - 16.15	15.15 - 16.20	15.15-16.20
Ужин	16.05 - 16.20	16.10 - 16.25	16.15 - 16.20	16.20 - 16.40	16.15-16.30
Игры, подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00	16.25 – 18.00	16.25 – 18.00	16.40 – 18.00	16.30-18.00