

29.08.2025 елда үткән педагогик  
киңәшмәдә каралды  
Беркетмә: 1

3 нче “Чишмәкәй” мәктәпкәчә  
белем муниципаль бюджет  
учреждениесе мәдире раслады  
һәм 29.08.2025 елның 45/О  
боерыгы нигезендә гамәлгә кертелде  
Г.М.Ибятова



## 2025- 2026 уку елына көн режимын бештыру

### Организация режима дня Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Черемшанский детский сад №3 «Родничок» на 2025-2026 уч.год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Черемшанский детский сад №3 «Родничок»( далее – Учреждение) функционирует  
в режиме: полного дня 10,5 часового пребывания.

1. Режим работы Учреждения:
  - пятидневная рабочая неделя;
  - часы работы с 7.30 до 18.00;
  - выходные дни- суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.
2. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.
3. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
4. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
5. При организации режима пребывания детей в Учреждении более 5 часов организуется приём пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон.
6. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне **обязательно!**

7. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.
8. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей  
от 3 до 4 лет - не более 15 минут,  
для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут,  
для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут,  
а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.
9. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.
10. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.
11. 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.

## Требования и показатели организации образовательного процесса

(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
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	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 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	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
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года	12 часов
	4–7 лет	11 часов
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 возраста	1 часа в день

Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО**

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8–10 часов	11–12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед	обед
15.30	полдник	полдник	полдник

Приложение № 12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения**

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8–10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

Организация может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

8.1.2.1. При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Ниже приведены примерные режимы дня для детей разного возраста при 12-часовом пребывании в образовательной организации, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

## Режим дня в дошкольных группах

<i>Холодный период года</i>				
Содержание	1.6—3 года	3—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.15	7.30-8.30	7.30-8.40	7.30-8.50
Завтрак	8.15-8.45	8.30-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.15-10.05	9.15-10.35	9.10-10.50
Второй завтрак	9.40-9.50	10.05–10.15	10.35-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.45	10.15–12.00	10.45-12.20	11.00-12.40
Обед	11.45-12.30	12.00-12.50	12.20-12.50	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.10-15.00
Подъем детей. самостоятельная деятельность .	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.20-15.40	15.15-15.30	15.25-15.50	15.25-15.40
Занятия (при необходимости)	-	-	15.50-16.15	15.40-16.10
Игры,самостоятельная деятельность детей.	15.40-17.00	15.30-17.00	16.15-17.00	16.10-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.  Уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
<b>Теплый период года</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.15	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.15-8.45	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.45--9.35	9.00-9.35	9.00-9.15	-
Второй завтрак	9.35-9.45	9.35-9.45	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.45-11.45	9.45-12.20	9.15-12.20	9.00-12.00
Обед	11.45--12.30	12.20-12.50	12.20-12.50	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.20	13.00-15.30	12.50-15.25	13.00-15.30
Полдник	15.20-15.40	15.30-16.00	15.25-15.50	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-17.30	16.00-17.00	15.50-17.30	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей.  Уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00	17.30-18.00	17.00-18.00

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов

Заведующий: Г.М. Ибнтова

