

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Камышловского муниципального района**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад № 12
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МКДОУ
Порошинский детский сад № 12
№ 66-О от «29» августа 2025 г.
Ю.Ю. Гаврилова\



**Режим дня обучающихся (воспитанников)
МКДОУ Порошинского детского сада №12
от 1,5 – 7 (8) лет
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, потребностей участников образовательных отношений.

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.

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 следует предусматривать 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 Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин
	от 6 до 7 лет	при организации 1 занятия после дневного 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
<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

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей вДОО

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
18.30	-	ужин	ужин
21.00	-	-	второй ужин

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 (определяются фактическим временем нахождения в организации)
	8–10 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник
	11–12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин
	круглосуточно	завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин

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%.

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. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.

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.

В летний период года вся жизнедеятельность детей переносится на улицу при обязательном наличии головных уборов и соблюдения питьевого режима. Утренний прием ребят проходит на улице, с воспитанниками проводится непосредственная образовательная деятельность только художественно – эстетической и физической направленности, которая по возможности также переносится на свежий воздух. В этот период большое внимание отводится самостоятельной деятельности, общеукрепляющим мероприятиям, играм, трудовой деятельности, физическому развитию и закаляющим процедурам с детьми.

В летнее время распорядок дня выстроен так, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую им физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, в общем, чтобы летом они могли хорошо отдохнуть и оздоровиться. В частности, в теплое время года прием детей, утреннюю зарядку, часть занятий, вечерний круг лучше проводить на свежем воздухе.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

При организации образовательного процесса учитываются принципы интеграции образовательных областей (социально – коммуникативное развитие; познавательное; речевое; художественно-эстетическое; физическое) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно – тематический принцип, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а так же в самостоятельной деятельности детей.

Режим дня детей раннего возраста 1,5 – 3 лет в холодный период

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	Группа раннего возраста № 3 (с 1,5 - 2л.)	Группа раннего возраста №1 и №2 (с 2-3 л.)
ДОМА		
Подъём, утренний туалет	7.00 - 7.45	7.00 – 8.45
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		
Приём, осмотр детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, игры, беседы	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Завтрак, дежурство, гигиенические процедуры	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
<i>Занятия в игровой форме (фронтальные и по подгруппам)</i>	<i>9.10 – 9.40</i>	<i>9.00 (10) – 9.30 (40)</i>
Активное бодрствование (игры, предметная деятельность)	<i>9. 40 – 9.50</i>	<i>9.40 – 9.55</i>
Второй завтрак	9. 50 - 10.05	9.55 - 10.10
Прогулка	10.05 – 11.15	10.10 – 11.20
Гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.15 - 11.40	11.20 – 11.40
Обед, дежурство, гигиенические процедуры	11.40 – 12.05	11.40 – 12.05
Дневной сон	12.05 – 15.05	12.05 – 15.05
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.05 – 15.15	15.05 – 15.15
Полдник	15.15 – 15. 35	15.15 – 15.35
Самостоятельная/ игровая деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам, досуги	15.35 – 16.00	15.35 – 16.00
Прогулка	16.00 – 17.20	16.05 – 17.25
Гигиенические процедуры	17.20 – 17.30	17.25 – 17.35
Ужин	17.30 – 17.50	17.35 – 17.55
Игры, самостоятельная деятельность	17.50 – 19.00	17.55 – 19.00
Прогулка, уход домой	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
ДОМА		
Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30
Ночной сон <i>(длительность по СанПин 1.2.3685)</i>	12 часов	12 часов

Режим дня детей дошкольного возраста 3 – 7 лет в холодный период

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	младшая группа (с 3-4 л.)	средняя группа (с 4-5 л.)	старшая группа (с 5-6 л.)	подготовительная группа (с 6-7 л.)
ДОМА				
Подъём, утренний туалет	7.00 – 7.45	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ				
Приём, осмотр детей, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность, игры, беседы	7.30 – 8.10	7.30 – 8.09	7.30 – 8.10	7.30 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.05 – 8.15	8.20 – 8.30	8.35 – 8.45
Игры, артикуляционная гимнастика	8.10 – 8.20	8.15 – 8.30	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Завтрак, дежурство	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.45 – 9.00
Самостоятельная деятельность, утренний круг	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.20 – 8.33
<i>Занятия</i>	<i>9.00 – 9.40</i>	<i>9.00 – 9.50</i>	<i>9.00 – 10.00</i>	<i>9.00 – 10.15</i>
Второй завтрак	9.45 - 10.00	9.55 - 10.10	10.05 -10.15	10.15 - 10.20
Прогулка	10.10 – 11.30	10.20 – 11.45	10.25 – 11.50	10.55 – 12.00
Гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.30 – 11.50	11.45 - 12.05	11.50 - 12.08	12.00 – 12.10
Обед, дежурство	11.50 – 12.15	12.05 – 12.30	12.08 – 12.30	12.10 – 12.30
Дневной сон	12.15 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.35
Самостоятельная/ игровая деятельность, досуги, занятия <i>(старшие дошкольники), подгрупповая работа в группах комбинированной направленности</i>	15.40 – 16.05	15.40 – 16.10	15.40 – 16.15	15.35 – 16.20
Прогулка	16.05 – 17.25	16.10 – 17.30	16.15 – 17.35	16.20 – 17.40
Вечерний круг, игры	17.25 – 17.40	17.30 – 17.45	17.35 – 17.50	17.40 – 17.55
Ужин	17.35 – 17.50	17.40 – 17.55	17.45 – 18.00	17.50 – 18.05
Игры, самостоятельная деятельность	18.00 – 19.00	18.05 – 19.00	18.05 – 19.00	18.10 – 19.00
Прогулка, уход домой	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
ДОМА				
Прогулка			19.30 – 19.50	19.30 – 20.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30	19.50 – 20.40	20.00 – 20.50
Ночной сон <i>(длительность по СанПин 1.2.3685)</i>	12 часов	11 часов	11 часов	11 часов

Режим дня детей 2 – 7 лет в теплый период

Режимные моменты	Группа раннего возраста (с 1,5-3л.)	младшая группа (с 3-4 л.)	средняя группа (с 4-5 л.)	старшая группа (с 5-6 л.)	подготовительна я гр.(с 6-7 л.)
ДОМА					
Подъём, утренний туалет	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ					
Приём детей на участке, осмотр, труд, игры, <i>утренняя гимнастика на свежем воздухе, бег</i>	7.30 – 8.10 <i>(в группе)</i>	7.30 – 8.10	7.30 – 8.10	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20
Возвращение в группу	-	8.10 – 8.17	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30
Гигиенические процедуры, дежурство	8.10 – 8.20	8.17 – 8.25	8.20 – 8.30	8.25 - 8.35	8.30 - 8.40
Завтрак <i>Оздоровительная работа: полоскание рта.</i>	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.55	8.35 – 8.55	8.40 – 9.00
Утренний круг, игры, занятия художественно-эстетической и физической направленности, самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.20	8.50 – 9.25	8.55 – 9.30	8.55 – 9.35	9.00 – 9.45
Прогулка: игры, наблюдения, индивидуальная работа, развлечения, труд. <i>Оздоровительная работа: минитуризм, хождение босиком, воздушные и солнечные ванны.</i>	9.20 – 10.55	9.25 – 11.00	9.30 – 11.10	9.35 – 11.20	9.45 – 11.30
Водные процедуры, обливание ног	10.55 – 11.15	11.00 – 11.20	11.10 – 11.30	11.20 – 11.40	11.30 – 11.50
Самостоятельная деятельность детей, чтение.	11.15 – 11.25	11.20 – 11.35	11.30 - 11.45	11.40 - 12.00	11.50 – 12.10
Обед , дежурство, <i>полоскание рта, умывание</i>	11.40 – 12.05	11.50 – 12.15	12.05 – 12.30	12.08 – 12.30	12.10 – 12.30
Дневной сон	12.05 – 15.05	12.15 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, <i>гимнастика, влажное обтирание шеи, рук, лица</i>	15.05 – 15.15	15.00 – 15.18	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.15 – 15.35	15.18 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40
Самостоятельная / игровая деятельность по интересам, досуги	15.35 – 16.00	15.40 – 16.10	15.40 – 16.15	15.40 – 16.20	15.40 – 16.25
Прогулка	16.00 – 17.05	16.10 – 17.10	16.15 – 17.15	16.20 – 17.20	16.25 – 17.25
игры\беседы, педагогические ситуации, вечерний круг.	17.05 – 17.20	17.10 – 17.25	17.15 – 17.30	17.20 – 17.35	17.25 – 17.40
Ужин	17.20 – 17.55	17.25 – 18.00	17.30 – 18.05	17.35 – 18.05	17.40 – 18.10
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход домой	17.55 – 19.30	18.00 – 19.30	18.05 – 19.30	18.05 – 19.30	18.10 – 19.30
ДОМА					
Прогулка	18.30-19.30	18.30 – 19.30	18.40 – 19.40	18.50 – 19.50	19.00 – 20.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 – 20.30	19.30 – 20.30	19.40 – 20.30	19.50 – 20.40	20.00 – 20.50
Ночной сон (<i>длительность</i>)	12 часов	12 часов	11 часов	11 часов	11 часов