

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга» с. Мамонтово

Принято
на педагогическом совете № 1

От «28» августа 2025 г

Утверждаю: Заведующий МБДОУ детский сад «Радуга» с. Мамонтово

_____ О.Н. Жигальцова

Приказ № 150-Р От «29» августа 2025 г

**Режим занятий обучающихся в МБДОУ детский сад «Радуга» с. Мамонтово
на 2025 - 2026 учебный год**

3.4. Режим и распорядок дня в ДОУ

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, 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.

При организации режима предусмотрены:

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	Все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возрасты	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 минут
	от 6 до 7 лет	При организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года	12 часов

	4-7лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3года 4-7лет	3 часа 2,5часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	Все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	Все возрасты	7 ч00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

- Оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми;
- Чередование коллективных и индивидуальных игр;
- Достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня;
- 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 соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 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 учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания соответствует 10,5 часовому пребыванию детей в ДООУ, в соответствии СанПиН2.3/2.4.3590-20.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации режима обучения

Продолжительность, время нахождения ребёнка в МБДОУ	Количество обязательных приемов пищи
10,5 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

Режимы дня

Холодный период Группа раннего возраста		Теплый период Группа раннего возраста	
Время	Режимные моменты	Время	Содержание режимных моментов
07.30-08.00	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.	7.30-8.10	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.
08.00 - 8.10	Утренняя гимнастика	8.10- 8.20	Утренняя гимнастика.
08.10 - 08.30	Беседы, чтение песенок, потешек	8.20- 8.30	Беседы, чтение, рассказывание.
08.30 – 09.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Завтрак: культура поведения за столом.	8.30- 9.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Самообслуживание Завтрак: культура поведения за столом.
09.00-09.05	Игровая деятельность детей.	9.00- 9.40	Совместная игровая деятельность детей с воспитателем
09.05- 09.15	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	9.40- 10.00	2-й завтрак: (сок, фрукты).
09.15 - 09.25	Перерыв. Игровая деятельность детей.	10.00 –10.10	Обучение навыкам самообслуживания:.
09.25 - 09.35	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	10.10-11.30	Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
09.35 -09.50	Совместная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера	11.30-12.00	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.
09.50 -10.00	2 завтрак	12.00-12.30	Обед: культура поведения за столом. Самообслуживание.
10.00-10.10	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.	12.30-15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна
10.10- 11.40	Прогулка. Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.	15.10-15.20	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.
11.40- 12.00	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.	15.20-15.30	Подготовка к полднику
12.00 – 12.20	Обед: культура поведения за столом.	15.30-16.00	Полдник: культура поведения за столом.
12.20 -12.30	Подготовка ко сну. Художественная литература. Музыка.	16.00-16.20	Самостоятельная игровая деятельность детей.
12.30 -15.15	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна	16.20-16.30	Обучение навыкам самообслуживания:.
15.15-15.30	Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.	16.40-18.00	Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
15.30-16.00	Полдник. Культура поведения за столом.		
16.00-16.20	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей, самостоятельная деятельность в центрах активности.		
16.20- 16.30	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.		
16.30-18.00	Прогулка. Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.		

Младшая группа		Младшая группа	
Время	Режимные моменты	время	Содержание режимных моментов
07.30-08.00	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.	07.30 -08.00	Прием детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Индивидуальные и подгрупповые дидактические игры, самостоятельные игры.
08.00- 08.10	Утренняя гимнастика.	08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.10- 08.30	Беседы. Чтение художественной литературы	08.10-08.30	Беседы .Встреча с природой
08.30- 09.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Завтрак: культура поведения за столом.	08.30-09.00	Подготовка к завтраку . Завтрак.
09.00 - 09.15	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	09.00-09.40	Совместная игровая деятельность детей с воспитателем
09.15- 09.25	Игровая деятельность детей.	09.40- 10.00	2 завтрак: (сок, фрукты).
09.25- 09.40	НОД, Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	10.00-10.10	Обучение навыкам самообслуживания
09.40 -10.00	Совместная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера.	10.10-11.40	Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа
10.00 -10.10	Второй завтрак	11.40 -12.00	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.
10.10-10.20	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.	12.00-12.30	Обед: культура поведения за столом. Самообслуживание.
10.20-11.50	Прогулка. Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.	12.30-15.10	Создание тихой благоприятной обстановки для сна
11.50 - 12.00	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.	15.10-15.20	Постепенное пробуждение, воздушные, водные процедуры.
12.00 - 12.20	Обед: культура поведения за столом.	15.20 -15.30	Культурно-гигиенические навыки Обучение навыкам самообслуживания
12.20 -12.30	Подготовка ко сну. Художественная литература. Музыка.	15.30-16.00	Полдник: культура поведения за столом
12.30-15.00	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. Сон.	16.00-16.30	Самостоятельная игровая деятельность детей
15.00-15.30	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки.	16.30-16.40	Обучение навыкам самообслуживания.
15.30-16.00	Полдник: культура поведения за столом.	16.40-18.00	Прогулка .Взаимодействие с родителями, индивидуальная работа.
16.00 -16.20	Совместная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая деятельность).		
16.20-16.30	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.		
16.30-18.00	Прогулка. Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.		

Средняя группа

Время	Режимные моменты
07.30-08.10	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.
08.10- 08.20	Утренняя гимнастика.
08.20 -08.30	Беседы. Чтение художественной литературы
08.30 – 09.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Дежурство. Завтрак: культура поведения за столом.
09.00-09.20	Совместная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера.
09.20 - 09.40	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.
09.40- 09.50	Перерыв. Минутки игры.
09.50 - 10.10	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.
10.10 -10.20	Второй завтрак
10.20 -10.30	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.
10.30 - 12.00	Прогулка. Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
12.00 -12.10	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.
12.10 -12.30	Обед: культура поведения за столом.
12.30 -12.40	Подготовка ко сну. Художественная литература. Музыка.
12.40 -15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. Сон.
15.10-15.30	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки.
15.30-16.00	Полдник: культура поведения за столом.
16.00-16.20	Совместная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая деятельность).
16.20-16.30	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.
16.30-18.00	Прогулка. Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.

Средняя группа

Время	Содержание
07.30-08.00	Прием детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.
08.00-08.10	Утренняя гимнастика
08.10-08.30	Беседы, чтение худ. литературы, рассматривание иллюстраций
08.30- 09.00	Культурно-гигиенические навыки Завтрак: культура поведения за столом
09.00-09.40	Совместная игровая деятельность детей с воспитателем
09.40- 10.00	2-й завтрак: (сок, фрукты).
10.00- 10.10	Обучение навыкам самообслуживания
10.10- 11.50	Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
11.50- 12.10	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.
12.10-12.30	Обед: культура поведения за столом.
12.30-12.40	Культурно-гигиенические навыки
12.40 -15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна.
15:10-15.20	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.
15.20-15.30	Культурно-гигиенические навыки.
15:30- 16.00	Полдник: культура поведения за столом.
16.00- 16.30	Самостоятельная игровая деятельность детей.
16.30-16.40	Самообслуживание, одевание
16.40-18.00	Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.

Старшая группа		Старшая группа	
Время	Режимные моменты	Время	Содержание
07.30-08.10	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.	07.30- 08.00	Прием детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры.
08.10- 08.20	Утренняя гимнастика.	08.00-08.10	Утренняя гимнастика.
08.20-08.30	Беседы. Чтение художественной литературы	08.10-08.30	Беседы, чтение худ. литературы, рассматривание иллюстраций
08.30- 09.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Дежурство. Завтрак: культура поведения за столом.	08.30- 09.00	Подготовка к завтраку: культурно-гигиенические навыки. Завтрак: культура поведения за столом.
09.00- 09.10	Минутки игры	09.00- 09.40	Совместная игровая деятельность детей с воспитателем
09.10- 09.35	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	09.40-10.00	2 завтрак: (сок, фрукты).
09.35-09.45	Перерыв. Минутки игры.	10.00 - 10.10	Обучение навыкам самообслуживания.
09.45 – 10.10	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	10.10 -12.00	Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
10.10 - 10.20	Перерыв. Минутки игры. Второй завтрак	12.00-12.20	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.
10.20 - 10.45	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	12.20-12.40	Обед: культура поведения за столом.
10.45-10.55	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.	12.40-12.50	Культурно-гигиенические навыки.
10.55 -12.10	Прогулка. Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.	12.50 -15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна.
12.10 -12.20	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.	15.10-15.20	Гимнастика пробуждения, закаливающие: воздушные, водные процедуры
12.20 -12.40	Обед: культура поведения за столом.	15.20 -15.30	Культурно-гигиенические навыки. Самообслуживание.
12.40 -12.50	Подготовка ко сну. Художественная литература. Музыка.	15.30-16.00	Полдник. Культура поведения за столом.
12.50- 15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. Сон.	16.00 -16.20	Интеграция образовательных областей (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая игровая деятельность).
15.10-15.30	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки.	16.30-16.40	Обучение навыкам самообслуживания.
15.30-16.00	Полдник: культура поведения за столом.	16.40- 18.00	Взаимодействие с родителями, игры, наблюдения.
16.00 -16.30	Совместная и самостоятельная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая деятельность).		
16.30-16.40	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.		

16.40-18.00	Прогулка. Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.		
Подготовительная к школе группа		Подготовительная к школе группа	
Время	Режимные моменты	Время	Содержание
07.30-08.20	Прием и осмотр детей. Термометрия. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Беседы, чтение художественной литературы	07.30- 08.00	Прием и осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная коррекционная работа.
08.20-08.30	Утренняя гимнастика	08.00-08.10	Утренняя гимнастика.
08.30 – 09.00	Дежурство. Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки Завтрак: культура поведения за столом.	08.10-08.30	Беседы, чтение худ. литературы, рассматривание иллюстраций
09.00- 09.30	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	08.30- 09.00	Подготовка к завтраку. Культурно-гигиенические навыки. Завтрак: культура поведения за столом.
09.30-09.40	Перерыв. Минутки игры.	09.00-09.40	Игровая деятельность детей.
09.40-10.10	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	09.40-10.00	2 завтрак(сок, фрукты).
10.10 - 10.20	Перерыв. Второй завтрак	10.00 -10.10	Самообслуживание.
10.20 – 10.50	НОД. Образовательные интегрированные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	10.10- 12.10	Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.
10.50 - 11.00	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.	12.10- 12.30	Подготовка к обеду культурно-гигиенические навыки.
11.00 -12.20	Прогулка. Наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.	12.30-12.50	Обед: культура поведения за столом.
12.20-12.30	Подготовка к обеду: культурно-гигиенические навыки.	12.50-13.00	Культурно-гигиенические навыки.
12.30-12.50	Обед: культура поведения за столом.	13.00- 15.10	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна.
12.50 -13.00	Подготовка ко сну. Художественная литература. Музыка.	15.10- 15.20	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.
13.00 -15.15	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. Сон.	15.20-15.30	Культурно-гигиенические навыки. Самообслуживание.
15.15 -15.30	Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки.	15.30 - 16.00	Полдник: культура поведения за столом
15.30 - 16.00	Подготовка к полднику. Полдник: культура поведения за столом.	16.00 - 16.20	Интеграция образовательных областей (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая игровая деятельность).
16.00 - 16.30	Совместная и самостоятельная игровая деятельность образовательного, развивающего, воспитательного характера (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая деятельность).	16.20-16.30	Обучение навыкам самообслуживания.
		16.30- 18.00	Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.

16.30-16.40	Подготовка к прогулке. Развитие навыков самообслуживания.	
16.40-18.00	Прогулка. Взаимодействие с родителями, наблюдения, подвижные игры, игры по выбору детей, труд, индивидуальная работа.	

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом 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 электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает 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.