

**Режим дня
в МБДОУ д/с "Дружба" п. Южный на 2025-2026 учебный год**

Режим дня в МБДОУ д/с "Дружба" п. Южный предусматривает 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 установлены с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы МБДОУ д/с "Дружба" п. Южный, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ д/с "Дружба" п. Южный 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 определенных возрастных периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

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)

Группы сокращенного дня:

- первая младшая группа (от 1.5 лет до 3 лет) (п.35.16. ФОП ДО);
- вторая младшая группа (от 3 лет до 4 лет) (п.35.17. ФОП ДО);
- средняя группа (от 4 лет до 5 лет) (п.35.17. ФОП ДО);
- старшая группа (от 5 лет до 6 лет) (п.35.17. ФОП ДО);
- подготовительная группа (от 6 лет до 8 лет) (п.35.17. ФОП ДО);

Примерный режим дня в группе от 1.5 до 3 лет

Содержание	мин	Время
Холодный период года		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	30	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	30	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	20	9.00 - 9.20
Занятия в игровой форме по подгруппам	20	9.20 - 9.30 9.40 - 9.50
Второй завтрак	15	9.50 - 10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	95	10.05- 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	20	11.40 - 12.00

Подготовка к обеду, обед	30	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	170	12.30 - 15.20
Подготовка к полднику, полдник	20	15.20 - 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	20	15.40 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	60	16.00 - 17.00
Теплый период года		
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	30	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	30	8.30 - 9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	30	9.00 - 9.30
Игры, подготовка к прогулке	20	9.30 - 9.50
Второй завтрак	15	9.50 - 10.05
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	95	10.05 - 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	20	11.40 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	30	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	180	12.30 - 15.30
Полдник	30	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	60	16.00 - 17.00

Примерный режим дня в дошкольных группах (1,5-8 лет)

Режимные моменты	ми н	1,5-4 года	мин	3-4 года	мин	4-5 лет	мин	5-6 лет	мин	5-7 лет	мин	6-8 лет
Холодный период года												
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30
Завтрак	15	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	30	9.00 - 9.20	20	9.00 - 9.20	15	9.00 - 9.15	15	9.00 - 9.15		9.00 - 9.15		-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	20	9.20 - 9.35 9.45 - 10.00	15 15	9.20 - 9.35 9.45 - 10.00	20 20	9.15 - 9.35 9.45 - 10.05	20 20	9.15 - 9.35 9.45 - 10.05	30 30	9.15 - 9.35 9.45 - 10.10	30 30	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10
Второй завтрак	15	10.00-10.15	15	10.00-10.15	15	10.05-10.20	15	10.05 - 10.20	10	10.10 - 10.20	10	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	105	10.15- 12.00	105	10.15- 12.00	105	10.20 - 12.05	105	10.20 - 12.05	115	10.20 - 12.10	115	10.20 - 12.15
Обед	30	10.15- 12.00	30	12.00 - 12.30	30	12.05 - 12.35	30	12.05 - 12.35	25	12.10 - 12.35	25	12.15 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие	170	12.00 - 15.20	170	12.30 - 15.20	165	12.35 - 15.20	165	12.35 - 15.20		12.35 - 15.20		12.40 - 15.20

процедуры												
Полдник	30	15.20 - 15.50	30	15.20 - 15.50	30	15.20 - 15.50	30	15.20 - 15.50	20	15.20 - 15.40	20	15.20 - 15.40
Занятия (при необходимости)				15.50 - 16.00		15.50 - 16.00		15.40 - 16.00	30	15.40 - 16.00	30	15.40 - 16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	30	16.00 - 16.20	30	16.00 - 16.20	30	16.00 - 16.20	30	16.00 - 16.20	20	16.00 - 16.30	20	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	40	16.20 - 17.00	40	16.20 - 17.00	40	16.20 - 17.00	40	16.20 - 17.00	30	16.30 - 17.00	30	16.30 - 17.00

Режимные моменты	мин	1,5-4 года	мин	3-4 года	мин	4-5 лет	мин	5-6 лет	мин	5-7 лет	мин	6-7 лет
Теплый период года												
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30	30	7.00 - 8.30
Завтрак	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00	30	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	15	9.00 - 9.15	20	9.00 - 9.15	15	9.00 - 9.20	15	9.00 - 9.20		9.00 - 9.25		-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	45	9.15 - 10.00	15	9.15 - 10.00	20	9.20 - 10.00	20	9.20 - 10.00	30 30	9.25 - 10.00	30 30	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10

Второй завтрак	15	10.00 - 10.15	15	10.00 - 10.15	15	10.00 - 10.15	15	10.00 - 10.15	10	10.00 - 10.15	10	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	110	10.15 - 12.05	105	10.15 - 12.05	105	10.15 - 12.10	105	10.15 - 12.10	115	10.15 - 12.15	115	10.20 - 12.15
Обед	30	12.05 - 12.35	30	12.05 - 12.35	30	12.10 - 12.40	30	12.10 - 12.40	25	12.15 - 12.45	25	12.15 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	165	12.35 - 15.20	170	12.35 - 15.20	165	12.40 - 15.20	165	12.40 - 15.20		12.45 - 15.20		12.40 - 15.20
Полдник	20	15.20 - 15.40	30	15.20 - 15.40	30	15.20 - 15.40	30	15.20 - 15.40	20	15.20 - 15.40	20	15.20 - 15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	60	16.00 - 17.00	30	16.00 - 17.00	30	16.00 - 17.00	30	16.00 - 17.00	20	16.00 - 17.00	20	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	30	16.20 - 17.00	40	16.20 - 17.00	40	16.20 - 17.00	40	16.00 - 17.00	30	16.00 - 17.00	30	16.30 - 17.00