

Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района Свердловской области
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 г. Нижние Серги**

623090, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Нижние Серги, ул. Уральская, 6
Тел. 8-(343-98) 27-3-06

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета МКДОУ
детского сада № 10
протокол № 1 от 29.08.2025

с учётом мнения Совета родителей
МКДОУ детского сада № 10
протокол №1 от 26.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МКДОУ
детский сад № 10

И.В. Яремчук



РЕЖИМ ДНЯ
на 2025-2026 учебный год

г. Нижние Серги, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РЕЖИМУ ДНЯ

на 2025-2026 учебный год

Режим дня составлен по рекомендациям: Справочной системы «Методист детского сада».

Подробнее: <https://vip.1metodist.ru/#/document/16/112138/bssPhr49/?of=copy-61b098c64d>

Положение о режиме дня не разработано, так как Все требования урегулированы в СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20. Режим дня составлен и утвержден для 13 возрастных групп: 3 группы раннего возраста, 2 группы младшего возраста, 2 группы среднего возраста, 3 группы старшего возраста, 3 группы подготовительного возраста.

Мероприятия соответствуют требованиям СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Соотнесено мероприятия с временем пребывания детей в группе. Группы функционируют в режиме сокращенного дня – 10 часов (п. 14 Порядка, утв. приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373).

Требований к продолжительности утреннего приема нет. По данному режиму времени достаточно, чтобы воспитатели успели до утренней зарядки осмотреть воспитанников, измерить им температуру и опросить родителей о состоянии здоровья детей (подп. 3.1.8 п. 3.1 СП 2.4.3648-20).

Двигательная активность за день составляет не менее одного часа, в том числе не менее 10 минут – утренняя зарядка (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Остальное время направлено на любые формы активности (занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику)

Продолжительность прогулки для всех детей составляет не менее трех часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Если температура воздуха ниже – 15 °С, а скорость ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки сокращается (п. 185 СанПиН 1.2.3685-21). График прогулок при пониженных температурах утвержден заведующим.

Действующее санитарное законодательство не содержит указаний, что прогулки следует проводить два раза в день. Также нет рекомендаций, что надо организовать прогулку после дневного сна или перед уходом детей домой. Поэтому можно планировать прогулку на любое время, если выполнены требования санитарных норм и гигиенических нормативов.

Продолжительность образовательной деятельности соответствует возрасту детей и нормам СанПиН 1.2.3685-21. Требования к длительности занятия и суммарной нагрузке за день в таблице.

Продолжительность образовательной нагрузки

Возраст ребенка, лет	Продолжительность, мин, не более	
	На одном занятии	В сутки
От 1,5 до 3	10	20

От 3 до 4	15	30
От 4 до 5	20	40
От 5 до 6	25	50 или 75, если одно занятие пройдет после дневного сна
От 6 до 7	30	90

Если в режиме дня занятия идут подряд, между ними имеется перерыв – не менее 10 минут. Занятия начинаются не раньше 08:00, а заканчиваются не позднее 17:00 (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21).

Однократный **дневной сон** длится не менее 3-х часов для детей 1,5–3 лет, не менее 2,5 часов – для детей 4–7 лет (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Режим дня придерживается основных правил организации сна:

- исключены шумные игры за 30 минут до сна. В момент подготовки детей ко сну обстановка в группе спокойная;
- спальное помещение перед сном проветрено со снижением температуры воздуха на 3 – 5 градусов. Допустимая температура воздуха в спальнях – 18°C (п.3.11.11 СП 2.4.3648-20);
- Воспитатель находится в помещении во время сна;
- В местах нахождения воспитанников лекарства и дезинфицирующих растворов не хранятся.

Гигиенические нормативы не выделяют детей в возрасте 1-1,5 лет в отдельную категорию и не обязывают детский сад организовывать их сон два раза в сутки. Теперь дневной сон должен быть однократным и длиться, как и для детей 1,5–3 лет, не менее 3-х часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).

В МКДОУ детском саду № 10 Сопоставлено количество и наименование приемов пищи с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Требования к режиму питания – в таблице.

Режим питания по длительности пребывания детей в детском саду

В МКДОУ детском саду № 10 сопоставлено количество и наименование приемов пищи с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Требования к режиму питания – в таблице.

Режим питания по длительности пребывания детей в детском саду

Время приема пищи	10 часов
8:30 -9.00	Завтрак
10.00 -10.20	Второй завтрак
12:00-13.00	Обед

15.30-16.00	Полдник
-------------	---------

В режиме питания есть допустимое исключение – можно не предоставлять второй завтрак, если увеличить калорийность первого завтрака на 5 процентов (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Санитарные правила и гигиенические нормативы больше не требуют предоставлять воспитанникам время на самостоятельную деятельность. При этом детский сад вправе самостоятельно установить данное режимное мероприятие, если соблюдены требования ко всем остальным обязательным мероприятиям.

Особенности режима на теплый период

В теплое время года увеличивается продолжительность прогулок. Это отражено в режиме. Предусмотрено время на досуги, развлечения и оздоровительные мероприятия на свежем воздухе.

В теплый период воспитанники практически все время проводят на территории ДОО: на спортивных и игровых площадках. Для этого обеспечена безопасность детей во время прогулок. Участки хорошо просматриваются, достаточно затенены, имеют сооружение с тентом от солнца и дождя.

Занятия проводятся на улице, чтобы укрепить здоровье детей. Остальные занятия также проводятся на улице в форме проектов. Проектную деятельность составляем в свободной форме по темам недели. При этом не выделяются отдельные временные промежутки в режиме дня на образовательную нагрузку и проекты – работа по всем пяти образовательным областям ФГОС и ФОП продолжается на прогулках.

Особенности режима на холодный период

В холодный период года больше времени уделяется образовательной деятельности с детьми в помещениях ДОО. Предусмотрены в режиме дня временной промежуток для образовательной нагрузки.

Также по-другому проходит организация прогулок. В теплый период дошкольники собираются на прогулку без затруднений, в холодный – из-за большого количества одежды могут одеваться чуть дольше. При этом не сокращается время прогулок. Поэтому отдельное время заложено на одевание детей на прогулку и раздевание после, оказывают помощь детям младшие воспитатели.

Чтобы сделать режим дня обязательным к исполнению, его утверждает заведующий ДОО приказом или грифом «УТВЕРЖДАЮ». Также можно представить режим в виде приложения и утвердить в составе рабочей программы воспитателя, если такая есть в детском саду.

Режим дня корректируется, если изменилось законодательство, которое определяет требования к режимным мероприятиям и времени их проведения. Также можете менять режим при необходимости. Например, в зависимости от сезона года (п. 183 СанПиН 1.2.3685-21). Изменения вносятся в том же порядке, в котором утверждали режим дня.

Режим дня в группе детей от 1,5 до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период</i>	
Прием детей, осмотр, игры, общение утренняя гимнастика	7.15-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	8.50-9.00
Занятия в игровой форме, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30 Перерыв между занятиями 10мин.
Второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка,	9.40-11.20
Возвращение с прогулки	11.20-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.00-15.10
Игры, совместная деятельность.	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.40-17.15
Уход домой.	17.15
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.15-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, совместная деятельность	8.50-9.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.10-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка	
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30

Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.	15.00-15.10
Игры, совместная деятельность	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.15
Уход детей домой	17.15

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4года	4—5лет	5—6лет	6—7лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.20	7.15-8.20	7.15-8.20	7.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.50	9.00-11.00
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак.	9.40 – 9.50	9.50-10.00	10.05-10.15	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50–11.35	10.00–12.10	10.15-12.30	11.00-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	12.10-12.40	12.30-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.05-15.20	12.40-15.20	13.00-15.35	13.00-15.35
Игры, совместная деятельность	15.20 – 15.30	15.20-15.30	15.35-15.45	15.35-15.45
Полдник	15.30-15.45	15.30-15.45	15.45-16.00	15.45-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.45-17.15	15.45-17.15	16.00-17.15	16.00-17.15

Уход домой	17.15	17.15	17.15	17.15
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30
Завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.15	8.50-9.20	8.50-9.25	8.50-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки. Второй завтрак во время прогулки. (10.00-10.20)	9.15-11.35	9.20-12.10	9.25-12.30	9.30 - 12.40
Обед	11.35-12.05	12.10-12.40	12.30-12.50	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.05-15.15	12.40-15.20	12.50-15.30	13.00-15.35
Игры, совместная деятельность	15.15-15.25	15.20-15.30	15.30-15.45	15.35-15.45
Полдник	15.25-15.45	15.30-15.45	15.45-16.00	15.45-16.00
Прогулка. Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-17.15	15.45-17.15	16.00-17.15	16.00-17.15
Уход домой	17.15	17.15	17.15	17.15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459987

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026