

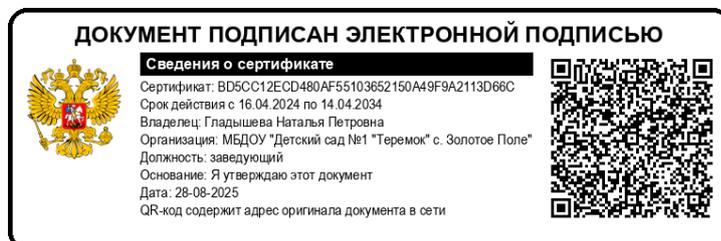
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Теремок» с.Золотое Поле»  
Кировского района Республики Крым

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №1  
«Теремок» с.Золотое Поле»  
Протокол № 1 от «31» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1  
«Теремок» с.Золотое Поле»  
\_\_\_\_\_  
Н.П.Гладышева  
Приказ №145 от «31» 08.2023 г.



**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ  
в МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок» с.Золотое Поле»  
на 2025 – 2026 учебный год**

2025 г.  
с. Золотое Поле

---

Режим дня в ДОУ предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ДО ДОУ, 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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Режим дня в ДОУ является гибким, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

При организации режима в ДОУ предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности в ДОУ 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.

В ДОУ соблюдены требования и показатели организации образовательного процесса, установленные СанПиН 1.2.3686-21 и СП 2.4.3648-20. Начало занятий для детей всех возрастов установлено не ранее 8.00 часов, окончание занятий не позднее 17.00 часов.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста в ДОУ составляет:

-для детей 2-3 лет не более 20 минут;

- для детей от 3 до 4 лет не более 30 минут;
- для детей от 4 до 5 лет не более 40 минут;
- для детей от 5 до 6 лет не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия во второй половине дня после дневного сна;
- для детей от 6 до 7 лет не более 90 минут.

Длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет:

- для детей раннего возраста от 2 до 3 лет не более 10 минут;
- 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;
- для детей от 6 до 7 лет не более 30 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями для детей всех возрастов составляет не менее 10 минут, перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 минут.

Режим дня в ДОУ 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).

Рекомендуемая продолжительность прогулок в ДОУ составляет не менее 3 часов в день. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

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.

Пребывание детей в ДОУ составляет 9 часов в день, поэтому в учреждении организован прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон.

В ДОУ предусмотрен четырехразовый прием пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник. Питание детей организуется в групповых комнатах. В процессе организации питания решаются задачи обучения детей правилам гигиены и приема пищи, в том числе :

- мытьё рук перед едой;
- умение есть небольшими кусочками, хорошо пережевывая пищу;
- пользоваться бумажной салфеткой;
- полоскать рот после окончания приема пищи.

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста в ДОО соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и составляет для детей 2-3 лет не менее 3 часов, для детей 4-7 лет – не менее 2,5 часов. Во время сна детей присутствие воспитателя (помощника воспитателя) в спальне обязательно. В помещении, где спят дети, создается спокойная, тихая обстановка, обеспечивается постоянный приток свежего воздуха, что способствует спокойному и глубокому сну.

Важным фактором укрепления здоровья детей дошкольного возраста является двигательная активность, которая организуется в ДОО в разных видах деятельности.

Суммарный объем двигательной активности детей всех возрастов в ДОО составляет 1 час в день, в том числе не менее 10 минут отводится ежедневно на проведение утренней зарядки.

<b>Вторая группа раннего возраста</b>			
<b>Холодный период</b>		<b>Теплый период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.20</b>	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20-8.50</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-9.00</b>
Самостоятельная деятельность детей	<b>8.50-9.00</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>9.00-9.50</b>
Организованная образовательная деятельность	<b>9.00 - 10.00</b> (между занятиями <b>10 минут динамической паузы</b> )		
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>	Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.10-12.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная образовательная деятельность на улице. Закаливающие	<b>10.00-12.00</b>

		мероприятия в летний период	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.00-12.20</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>12.00-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-12.50</b>	Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-13.00</b>
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>12.50-15.00</b>	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.00-15.00</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.00-15.25</b>	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.25</b>
Полдник	<b>15.25-15.50</b>	Полдник	<b>15.25-15.50</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.30</b>	Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.30-17.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.20-17.00</b>

<b>Вторая младшая группа</b>			
<b>Холодный период</b>		<b>Теплый период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.20</b>	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20-8.50</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-9.00</b>
Самостоятельная деятельность детей	<b>8.50-9.00</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>9.00-9.50</b>
Организованная образовательная	<b>9.00 - 10.00</b> (между		

деятельность	<b>занятиями 10 минут динамической паузы)</b>		
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>	Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.10-12.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная образовательная деятельность на улице. Закаливающие мероприятия в летний период	<b>10.00-12.00</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.00-12.20</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>12.00-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-12.50</b>	Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-13.00</b>
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>12.50-15.00</b>	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.00-15.00</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.00-15.25</b>	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.25</b>
Полдник	<b>15.25-15.50</b>	Полдник	<b>15.25-15.50</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.30</b>	Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.30-17.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.20-17.00</b>

<b>Средняя группа</b>			
<b>Холодный период</b>		<b>Теплый период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в	<b>8.00-8.20</b>	Приход детей в детский	<b>8.00-8.30</b>

детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность		сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20-8.50</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-9.00</b>
Самостоятельная деятельность детей	<b>8.50-9.00</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>9.00-9.50</b>
Организованная образовательная деятельность	<b>9 . 0 0 - 1 0 . 0 0</b> (между занятиями <b>10 минут динамической паузы</b> )		
Второй завтрак	<b>10.00-10.20</b>	Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.20-12.10</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная образовательная деятельность на улице. Закаливающие мероприятия в летний период	<b>10.00-12.00</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.10-12.30</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>12.10-12.30</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.30-13.10</b>	Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-13.10</b>
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.10-15.10</b>	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.10-15.10</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.25</b>	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.25</b>
Полдник	<b>15.30-15.50</b>	Полдник	<b>15.30-15.50</b>

Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.30</b>	Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.30-17.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.20-17.00</b>

<b>Старшая группа</b>			
<b>Холодный период</b>		<b>Теплый период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-8.50</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-9.00</b>
Самостоятельная деятельность детей	<b>8.50-9.00</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>9.00-9.50</b>
Организованная образовательная деятельность	<b>9.00 - 10.20</b> (между занятиями <b>10 минут динамической паузы</b> )		
Второй завтрак	<b>10.20-10.30</b>	Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.30-12.30</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная образовательная деятельность на улице. Закаливающие мероприятия в летний период	<b>10.00-12.30</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	<b>12.30-12.50</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>12.30-12.50</b>
Подготовка к обеду,	<b>12.50-13.20</b>	Подготовка к обеду,	<b>12.50-13.20</b>

обед		обед	
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.20-15.10</b>	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.20-15.10</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.30</b>	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.30</b>
Полдник	<b>15.30-15.50</b>	Полдник	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.30</b>	Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.30-17.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.20-17.00</b>

<b>Подготовительная к школе группа</b>			
<b>Холодный период</b>		<b>Теплый период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	<b>8.00-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-8.50</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30-9.00</b>
Самостоятельная деятельность детей	<b>8.50-9.00</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>9.00-9.50</b>
Организованная образовательная деятельность	<b>9.00 - 10.30 (между занятиями 10 минут динамической паузы)</b>		
Второй завтрак	<b>10.30-10.40</b>	Второй завтрак	<b>9.50-10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.40-12.30</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная	<b>10.00-12.30</b>

		образовательная деятельность на улице. Закаливающие мероприятия в летний период	
Возвращение прогулки, самостоятельная деятельность	с <b>12.30-12.50</b>	Самостоятельная деятельность детей	<b>12.30-12.50</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.50-13.20-</b>	Подготовка к обеду, обед	<b>12.50-13.20</b>
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.20-15.10</b>	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	<b>13.20-15.10</b>
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.30</b>	Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	<b>15.10-15.30</b>
Полдник	<b>15.30-15.50</b>	Полдник	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.30</b>	Самостоятельная деятельность	<b>15.50-16.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.30-17.00</b>	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	<b>16.20-17.00</b>