

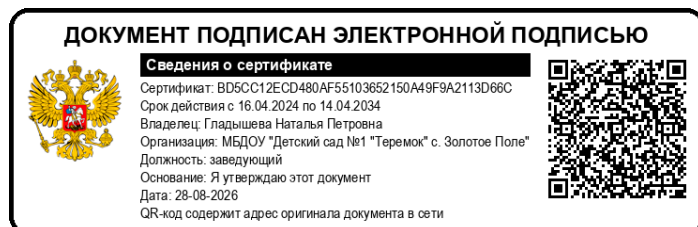
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Теремок» с.Золотое Поле»
Кировского района Республики Крым

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №1
«Теремок» с.Золотое Поле»
Протокол № 1 от «28» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1
«Теремок» с.Золотое Поле»
Н.П.Гладышева
Приказ №146/2 от «28» 08.2026 г.



**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ
в МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок» с.Золотое Поле»
на 2026 – 2027 учебный год**

**2026 г.
с. Золотое Поле**

Режим дня в ДОО 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 , СП 2.4.2.4283-26 условий реализации ОП ДО ДОО, 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.

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 ДОО 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 ДОО 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 ДОО 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 ДОО соблюдены требования и показатели организации образовательного процесса, установленные СанПиН 2.4.2.4283-26. 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 ДОО 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 ДОО 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 ДОО 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 2.4.2.4283-26 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 ДОО составляет 9 часов в день, поэтому в учреждении организован прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон.

В ДОО 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 2.4.2.4283-26 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.

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная деятельность	15.50-16.30	Самостоятельная деятельность	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20-17.00

Старшая группа			
Холодный период		Теплый период	
Режимные моменты	Время	Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	8.00-8.30	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	Самостоятельная деятельность детей	9.00-9.50
Организованная образовательная деятельность	9 . 0 0 - 1 0 . 2 0 (между занятиями 10 минут динамической паузы)		
Второй завтрак	10.20-10.30	Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка. Организованная образовательная деятельность на улице. Закаливающие мероприятия в летний период	10.00-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.50	Самостоятельная деятельность детей	12.30-12.50
Подготовка к обеду,	12.50-13.20	Подготовка к обеду,	12.50-13.20

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

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

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