

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7»**



Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 7
О.А. Деревенко
« 29 » мая 2026 г

**Режим дня
на 2026-2027 учебный год**

Организация режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении МБДОУ № 7

Режим функционирования ДОО выстраивается в зависимости от возрастных особенностей развития, положений законодательных документов, потребности родителей.

Режим работы МБДОУ № 7 – 10 часов: с 7-30 до 17-30 час, 5-дневная рабочая неделя, выходные: суббота, воскресенье и праздничные дни.

Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Преобладание у детей возбуждения над торможением требует от воспитателя большого внимания, чтобы вовремя переключать детей с одного вида деятельности на другой и этим предотвратить чрезмерное утомление тех или иных участков головного мозга.

Время организации основных режимных процессов в детском саду соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

При организации режима формируется образ жизни ребёнка, закладываются основы здоровой организации жизни на будущее, когда рядом может не оказаться воспитателей и подрастающему человеку многое придётся решать самому. Итогами этой кропотливой работы с детьми на протяжении всех лет должны стать:

- понимание ребёнком необходимости планировать своё время в течение дня, т.е. понимание необходимости так называемого распорядка дня (и в детском саду, и дома),
- знание ребёнком жизненно необходимых компонентов распорядка дня, без которых нельзя вырасти сильным, красивым, здоровым,
- умение самостоятельно готовиться к таким постоянным компонентам распорядка дня, как прогулка, приём пищи, сон.

Важнейшие требования организации режимных процессов:

- Спокойный доброжелательный тон воспитателя
- Отсутствие напряжённости и ускоренного темпа проведения режимных процессов
- Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведённого для игровой деятельности детей, т.к. она является ведущей в дошкольном возрасте.

Рациональный режим дня предусматривает:

1. Достаточную длительность дневного сна: 2-2,5 часа в зависимости от возраста. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно!

2. Соблюдение периода бодрствования детей дошкольного возраста. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей составляет

- ранний и средний дошкольный возраст: 5,5-6 часов,

- старший дошкольный возраст: 5,5-6,5 часов

3. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в холодное время года составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки в холодное время года определяется в зависимости от климатических условий (при температуре воздуха ниже -15 С продолжительность прогулки рекомендуется сокращать).

В тёплое время года нахождение детей на свежем воздухе увеличивается как можно больше.

4. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных группах более 5 часов организуется приём пищи с интервалом 3-4 часа с учётом возраста детей.

5. Выделение времени для игровой и других видов самостоятельной деятельности детей. На самостоятельную деятельность детей 2-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

6. Реализацию здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с детьми.

7. Регламентацию длительности НОД (непрерывной образовательной деятельности) с учётом возрастных и индивидуальных физиологических возможностей организма детей. Продолжительность НОД для детей:

- от 1,5 до 3 лет: не более 10 мин.,
- от 3 до 4 лет не более 15 мин.,
- от 4 до 5 лет: не более 20 мин.,
- от 5 до 6 лет: не более 25 мин.,
- от 6 до 7 лет: не более 30 мин.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:

- во 2 группе раннего возраста: не более 10 мин. (в каждой подгруппе)
- в младшей группе не более 30 мин.
- в средней группе: не более 40 мин.
- в старшей группе: не более 45 мин.
- в подготовительной группе: 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на НОД, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами НОД – не менее 10 мин.

Образовательная деятельность с детьми раннего и старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет:

- не более 10 мин (в каждой подгруппе) в день в группах раннего возраста
- и 25-30 мин. в группах старшего дошкольного возраста.

В середине НОД статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.д.

Режим дня разработан на принципах гибкости, адекватности возрастным психофизиологическим особенностям детей в группах и способствует их гармоничному развитию.

В условиях организации режимных моментов планируются и решаются задачи образовательной деятельности с детьми.

Распорядок дня является примерным, его можно корректировать с учётом особенностей работы ДООУ (контингента детей, климата в регионе, времени года, длительности светового дня и т.д.). важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем заботятся.

Особенное повышенное внимание нужно уделять детям в период адаптации к детскому саду.

Режим дня (холодный период: сентябрь-май)

Содержание деятельности	2 группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, игровая деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	7.55-8.00 (в группе)	8.00-8.05 (в группе)	8.00-8.10 (в группе)	8.00-8.08 (в муз.зале)	8.10-8.18 (в муз.зале)	8.20-8.30 (в муз.зале)
Игровая деятельность	-	8.05-8.10	8.10-8.20	8.16-8.25	8.20-8.30	-
Подготовка к завтраку (гигиенические навыки), завтрак	8.00-8.20	8.10-8.30	8.20-8.55	8.25-8.55	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.20-8.40	8.30-8.40	8.55-9.20	8.55-9.10	8.50-9.00	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (НОД)	8.50-9.00 9.05-9.15 (по подгруппам)	8.50-9.00 9.05-9.15 (по подгруппам)	9.20-9.35 9.50-10.05	9.10-9.30 9.40-10.00	9.00-9.25 9.35-10.00 10.05-10.30	9.10-9.40 9.50-10.20 10.30-11.00
Второй завтрак (фрукты, сок) Игры детей	9.15-9.25	9.15-9.25	10.05-10.15	10.00-10.15	10.30-10.50	11.00-11.10
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания), прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.25-11.00	9.25-11.30	10.15-12.05	10.10-12.15	10.50-12.30	11.10-12.40
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	11.00-11.25	11.30-11.55	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.00	11.55-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём, оздоровительная гимнастика	15.00-15.15 (в группе)	15.00-15.15 (в группе)	15.00-15.25 (в группе)	15.00-15.08 (в муз.зале)	15.10-15.18 (в муз.зале)	15.20-15.30 (в муз.зале)
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25	15.15-15.25	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей и НОД	15.45-16.10 (по подгруппам)	15.45-16.10 (по подгруппам)	15.50-16.15	15.50-16.15	15.40-16.20	15.40-16.30
Чтение художественной литературы	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30	16.25-16.45	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.45-17.30	16.50-17.30

Режим дня (тёплый период: июнь, июль, август)

Содержание деятельности	2 группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, игровая деятельность	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.10 (на открытом воздухе)	7.30-8.20 (на открытом воздухе)
Утренняя гимнастика	7.55-8.00 (на открытом воздухе)	8.00-8.05 (на открытом воздухе)	8.00-8.10 (на открытом воздухе)	8.00-8.16 (на открытом воздухе)	8.10-8.20 (на открытом воздухе)	8.20-8.30 (на открытом воздухе)
Игровая деятельность	-	8.05-8.10	8.10-8.20	8.16-8.25	8.20-8.30	-
Подготовка к завтраку (гигиенические навыки), завтрак	8.00-8.20	8.10-8.30	8.20-8.55	8.25-8.55	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, двигательная активность детей	8.20-9.00	8.30-9.10	8.55-9.10	8.55-9.15	8.50-9.20	8.50-9.20
Второй завтрак (фрукты, сок)	9.00-9.10	9.10-9.20	9.10-9.25	9.15-9.25	9.20-9.30	9.20-9.30
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания), прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.10-11.00	9.20-11.30	9.25-12.05	9.25-12.15	9.30-12.30	9.30-12.40
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	11.00-11.25	11.30-11.55	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.00	11.55-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём (дорожки здоровья).	15.00-15.15 (в группе)	15.00-15.15 (в группе)	15.00-15.25 (в группе)	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Воздушные процедуры и оздоровительная гимнастика	-	-	-	15.15-15.25 (на открытом воздухе)	15.15-15.25 (на открытом воздухе)	15.15-15.25 (на открытом воздухе)
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25	15.15-15.25	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность, двигательная деятельность детей, чтение художественной литературы), уход детей домой	15.25-17.30	15.25-17.30	15.50-17.30	15.50-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30

Примечание: в летний период с детьми проводится только познавательно-исследовательская, художественно-эстетическая деятельность и мероприятия оздоровительного цикла на открытом воздухе, а также проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, развлечения, эстафеты, экскурсии, наблюдения, экспериментирование и т.д.

