

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад №116»
А.Ю. Сирота
08 08 2026г



Режим дня

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №116»
на 2026– 2027 учебный год

Курск – 2026 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.2 ст. 10, ст.11, ст.13; гл.7 ст.64) с учетом изменений Федеральными законами от 28.12.2024 №554-ФЗ, от 21.04.2025 №85-ФЗ, №86-ФЗ, №100-ФЗ, от 23.05.2025 №114-ФЗ.
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденные ПОСТАНОВЛЕНИЕМ главного санитарного врача от 27 октября 2020 года № 32 с изменениями от: 30 августа 2024 г.
3. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные ПОСТАНОВЛЕНИЕМ главного санитарного врача от 28 сентября 2020 года N 28.
4. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 116» 21 декабря 2015 года. Приказ № 1198 (с изменениями от 17.12.2024г. № 919)
5. Лицензия № 46 ЛО1 №0000544 «30» августа 2016г.

Режим жизнедеятельности детей в МБДОУ № 116 разработан на основе федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 года № 655 (гл. 2 п.2.8; гл.2 п.2.9; гл.2 п.2.10; гл.2 п.2.11), Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденные ПОСТАНОВЛЕНИЕМ главного санитарного врача от 27 октября 2020 года № 32; СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные ПОСТАНОВЛЕНИЕМ главного санитарного врача от 28 сентября 2020 года N 28.

Согласно Приказу министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 г. № 655 время, необходимое для реализации Программы составляет от 65% до 80% времени пребывания детей в группах с 12-часовым пребыванием в зависимости от возраста детей, их индивидуальных способностей и потребностей, а также вида группы, в которой программа реализуется.

Предусмотрен режим на холодный и теплый период года для каждой возрастной группы в соответствии с возрастными особенностями детей. В период адаптации детей к условиям ДОУ организуется гибкий режим дня.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3-х лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Для детей в возрасте старше 3-х лет дневной сон в Учреждении организуется однократно продолжительностью 2,5 часа.

Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывают первыми и поднимают последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствуют воспитатели (или его помощники).

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность образовательной деятельности составляет не более 10 минут. Допускается осуществление образовательной деятельности в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). В теплое время года образовательная деятельность осуществляется на участке во время прогулки.

Расписание образовательной деятельности составлено с учетом учебного плана. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составил в группе детей:

(1,5-3 лет) - 1 час 40 мин;

(3-4 лет) - 2 ч. 45 мин;

(4-5 лет) - 4 часа;

(5-6 лет) - 6 ч. 00 мин;

(6-7 лет) - 8 ч. 30 мин.

В первой половине дня количество видов образовательной деятельности в группах детей 3-4 лет, 4-5 лет и 5-6 лет не превышает 2-х, в группах детей 6-7 лет — 3-х, в группе детей 1,5-3 лет — 1 в 1-ю половину дня; 1 — во 2-ю половину дня.

В соответствии с СанПиН образовательная деятельность в течение дня не превышает:

В группе детей в возрасте 1,5-3 лет — 20 мин.

В группе детей в возрасте 3-4 лет — 30 мин.

В группе детей в возрасте 4-5 лет — 40 мин.

В группах детей в возрасте 5-6 лет — 50 мин (75 мин при организации занятия после дневного сна).

В группе детей в возрасте 6-7 лет — 90 мин.

Продолжительность образовательной деятельности для детей:

1,5-3 лет не более 10 минут;

3-4 лет не более 15 минут;

4-5 лет не более 20 минут;

5-6 лет не более 25 минут;

6-7 лет не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня: для детей в возрасте от 3-х до 4-х лет не превышает 30 минут; для детей в возрасте от 4-х до 5 лет не превышает 40 минут;

Распределение образовательной деятельности составлено с учетом учебного плана. Максимально допустимый объем образовательной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составил в группе детей:

(1,5-3 лет) - 1 час 40 мин;

(3-4 лет) - 2 ч.45 мин;

(4-5 лет) - 4 часа;

(5-6 лет) - 6 ч. 00 мин;

(6-7 лет) - 8ч. 30 мин.

В первой половине дня количество видов образовательной деятельности в группах детей 3-4 лет, 4-5 лет и 5-6 лет не превышает 2-х, в группах детей 6-7 лет — 3-х, в группе детей 1,5-3 лет— 1 в 1-ю половину дня; 1 — во 2-ю половину дня.

В соответствии с СанПиН образовательная деятельность в течение дня не превышает:

В группе детей в возрасте 1,5-3 лет— 20 мин.

В группе детей в возрасте 3-4 лет — 30 мин.

В группе детей в возрасте 4-5 лет — 40 мин.

В группах детей в возрасте 5-6 лет — 50 мин (75 мин при организации занятия после дневного сна).

В группе детей в возрасте 6-7 лет — 90 мин.

Продолжительность образовательной деятельности для детей:

1,5-3 лет не более 10 минут;

3-4 лет не более 15 минут;

4-5 лет не более 20 минут;

5-6 лет не более 25 минут;

6-7 лет не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня: для детей в возрасте от 3-х до 4-х лет не превышает 30 минут; для детей в возрасте от 4-х до 5 лет не превышает 40 минут;

— для детей в возрасте от 5 до 6 лет не превышает 50 минут;
— для детей в возрасте от 6 до 7 лет не превышает 90 минут.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3-х раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводится физкультминутка.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, планируется в 1-ую половину дня и в дни, наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда, четверг). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать её с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

В разновозрастных группах продолжительность учебных занятий дифференцируется в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности занятий их начинают со старшими детьми, постепенно подключая к занятию детей младшего возраста.

С детьми второго и третьего года жизни образовательную деятельность по физическому развитию осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни её проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни — в групповом помещении или в физкультурном зале.

Образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Один раз в неделю круглогодично организовывается образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Её проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Используются формы длительной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику.

Объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности осуществляется до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводится на открытом воздухе.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту.

Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Режим пребывания детей
в МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №116»
(ежедневная организация жизни и деятельности детей)
Режим дня на холодный период года по возрастам

Режимные моменты	Возраст детей				
	1,5-3 лет	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, дежурство, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30	9.00 -9.20	9.00-9.15	09.00-9.15	-
Организованная детская деятельность, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.30-10.00	9.20-10.00	9.15-10.05	09.15- 10.15 16.00-16.25	9.00-10.50
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) Возвращение с прогулки.	10.00-11.30	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50 -12.00
Обед	11.30-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30 -16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Самостоятельная и организованная деятельность детей, игры	16.00-16.30	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки, игры	16.30-18.00	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40- 18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 116",
 Сирота Алина Юрьевна, Заведующий

03.09.26 09:12 (MSK)

Сертификат 0EC2F493FFDE5FAD43BC8467617A3C37
 Действует с 22.01.26 по 17.04.27

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (1276) лист

Заведующий МБДОУ «Центр развития
ребенка-детский сад № 116»

Подпись  Сирота А.Ю./



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 116",**
Сирота Алина Юрьевна, Заведующий

03.09.26 09:12 (MSK)

Сертификат 0EC2F493FFDE5FAD43BC8467617A3C37
Действует с 22.01.26 по 17.04.27