



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Сеневская
ООШ №21»

/Е.А. Толкачев

Приказ от 28.08.2025 №179

**Режим и распорядок дня воспитанников дошкольного отделения
МБОУ «Сеневская ООШ №21»**

Режим дня в дошкольных группах установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы Детского сада, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

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

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до семи лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников

Показатели организации режима дня

Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	для детей до 7 лет	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	для детей до 7 лет	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	для детей до 7 лет	10 минут

Режим дня в холодный период года

Содержание режимных мероприятий	I разновозрастная группа 1,5–3 лет	II разновозрастная группа 4–7 лет
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	07:00–08:00	07:00–08:00
Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)	08:00–8.10	08:00–8.10
Гигиенические процедуры, самообслуживание	08:10–08:20	08:10–08:20
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 1 (завтрак)	08:20–08:45	08:20–08:40
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время)	08:45–09:00	08:40–08:50
Организованная образовательная деятельность (младший возраст подключается к старшему возрасту с разницей в 5 минут)	09:05–10:00	08:50–10:40
Занятие № 1	09:05–09:20 09:10–09:20	08:50–09:20 08:55–09:20 09:00–09:20
Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности	09:20–09:30	09:20–09:30
Занятие № 2	09:30–09:45 09:35–09:45	09:30–10:00 09:35–10:00 09:40–10:00
Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности	–	10:00–10:10
Занятие № 3	–	10:10–10:40 10:15–10:40 10:20–10:40
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 2 (второй завтрак)	09:45–10:10	10:40–10:50
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке	10:10–10:30	10:50–11:00
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры) в том числе игры средней и высокой подвижности	10:30–11:30 20–30 мин	11:00–12:10 30 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11:30–11:50	12:10–12:30
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед)	11:50–12:20	12:30–12:50
Подготовка ко сну, дневной сон	12:20–15:20	12:50–15:20
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА	15:20–15:40 5 мин	15:20–15:40 10 мин
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (полдник)	15:40–16:00	15:40–16:00
Организованная образовательная деятельность	Не предусмотрено	16:00–16:30
Занятие № 3 (если предусмотрено во вторую половину дня)	–	16:00–16:30 16:05–16:30 16:10–16:30
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)	16:00–16:40	16:30–16:50

Совместная деятельность педагога с детьми.	16:40–17:10	16:50–17:20
Подготовка к прогулке.	17:10–18:45	17:20–18:45
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры) в том числе, игры средней и высокой подвижности	20 мин	20 мин
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	до 19:00	до 19:00

Режим дня теплый период года

Режимные процессы	I разновозрастная группа 2-3 года	II разновозрастная группа 4-7 лет
Прием детей (при хороших погодных условиях) на свежем воздухе, утренний фильтр, осмотр, совместная и самостоятельная деятельность, общение.	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе или в группе (при плохих погодных условиях)	8.00-8.10	8.00-8.10
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.10-8.30	8.10-8.30
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 1 (завтрак)	8.30-8.50	8.30-8.50
Совместная деятельность, развивающие и творческие игры, события, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, образовательная деятельность в режимных моментах, двигательная активность. Досуг, занимательное дело, проект.	8.50-10.00	8.50-10.00
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 2 (второй завтрак)	10.00	10.00
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	10.00-10.15	10.00-10.10
Прогулка (наблюдения, спортивные и подвижные игры, трудовая деятельность, события, праздники, экскурсии) в том числе игры средней и высокой подвижности	10.15-11.10 20-30 мин	10.10-12.20 30 минут
Возвращение с прогулки, развитие культурно-гигиенических навыков, беседы, подготовка к обеду,	11.10-11.30	12.00-12.30
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед)	11.30-11.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, сон	11.50-15.00	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна (основная, дыхательная, пальчиковая, закаливающие мероприятия)	15.00-15.30	15.20-15.40
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (полдник)	15.30-15.50	15.40-16.00
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	15.50-16.10	16.00-16.20
Прогулка (наблюдения, спортивные и подвижные игры, трудовая деятельность, события, праздники, экскурсии, развивающие и творческие игры, события, самостоятельная деятельность детей по интересам и выбору, двигательная активность). Досуг, занимательное дело, игра.	16.10-18.45	16.20-18.45
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	до 19:00	до 19:00

