

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 20 «Ласточка»
(протокол от 28.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 20 «Ласточка»
Куськова Н.В.
28.08.2026 г.

РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 20 «Ласточка» на 2026-2027 учебный год

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели с 7:00 до 19:00

В 2026-2027 учебном году в МБДОУ «Детский сад № 20 «Ласточка» комбинированного вида» функционируют 8 групп:

Возрастная группа	Количество
Группы общеразвивающей направленности	
ранний возраст с 1 до 2 лет	1
ранний возраст с 2 до 3 лет	1
младший возраст с 3 до 4 лет	1
средний возраст с 4 до 5 лет	1
Старший возраст с 5 до 6 лет	1
Подготовительная с 6 до 7 лет	1
Группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи	
Средний возраст с 4 до 5 лет	1
Старший возраст с 5 до 6 лет	1

Организация распорядка и режима дня воспитанников

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. В детском саду используется гибкий режим дня, в него могут вноситься незначительные изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, особенностей организации образовательной деятельности.

Содержание образовательной программы реализуется при пятидневной рабочей неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни и рассчитано на 12-ти часовое пребывание детей в дошкольном учреждении. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в детском саду являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность, самостоятельная деятельность, прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня является преимущественно 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 предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и

индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, сочетание умственной и физической нагрузки.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в детском саду и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21, при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

В течение учебного года (январь, июнь-август) для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводятся мероприятия по направлениям воспитательной работы.

Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов в детском саду учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема - это способствует утомлению.

Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. При этом нельзя превращать чтение в занятие - у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога - сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении

следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года	12 часов
	4 - 7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность не менее	до 7 лет	10 минут

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения:

Продолжительность либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
8 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Организация режима дня детей от 1,5 до 2 лет

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	07.00 – 08.00 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.30
Игровая деятельность	8.40-9.00	9.00 – 11.35 (на воздухе) Второй завтрак: 10.00-10.10
Активное бодрствование детей (игры, занятия, предметная деятельность)	9.00-9.30	
Второй завтрак	9.30-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10	
Подготовка к обеду, обед	11.10-11.40	11.10-11.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	11.40-12.00	11.40-12.00
Дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30	15.20-15.30
Игры, культурные практики	15.30-16.00	15.30-16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.30	16.10-16.40
Игры, предметная деятельность	16.30-16.50	16.40 – 19.00 (на воздухе)
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.20	
Уход детей домой	18.20-19.00	

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Общий подсчет времени</i>	<i>на образовательную деятельность</i>	<i>до 20 мин. в день</i>
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00 8.40 – 9.00 15.30 – 16.10 16.40 - 16.50	2ч. 10мин.			
Утренняя гимнастика и гигиенические оздоровительные процедуры	8.00 – 8.10 11.40 – 12.00 15.00 – 15.20	50мин.		<i>на прогулку</i>	<i>3ч. 00мин.</i>
Приём пищи	8.10-8.40 9.30-9.40 11.10-11.40 15.20-15.30 16.00-16.30	1ч. 40 мин.		<i>на игровую деятельность (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)</i>	<i>2 ч. 10 мин.</i>
Совместная образовательная деятельность	9.00-9.30	10-20 мин.			
Прогулка	9.40-11.10 17.30-19.00	3 ч.00мин.			
Дневной сон	12.00 – 15.00	3ч.			

Организация режима дня детей от 2 до 3 лет

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.30
Игровая деятельность	8.40-9.00	9.00 – 11.35 (на воздухе)
Активное бодрствование детей (игры, занятия, предметная деятельность)	9.00-9.30	
Второй завтрак	9.30-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10	
Подготовка к обеду, обед	11.10-11.40	11.10-11.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	11.40-12.00	11.40-12.00
Дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30	15.20-15.30
Игры, культурные практики	15.30-16.00	15.30-16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.30	16.10-16.40
Игры, предметная деятельность	16.30-16.50	16.40 – 19.00 (на воздухе)
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.20	
Уход детей домой	18.20-19.00	

Вид деятельности	Время в режиме дня	Длительность	Общий подсчет времени	на образовательную деятельность	до 20 мин. в день
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00 8.40 – 9.00 15.30 – 16.10 16.40 - 16.50	2ч. 10мин.			
Утренняя гимнастика и гигиенические оздоровительные процедуры	8.00 – 8.10 11.40 – 12.00 15.00 – 15.20	50мин.		на прогулку	3ч. 00мин.
Приём пищи	8.10-8.40 9.30-9.40 11.10-11.40 15.20-15.30 16.00-16.30	1ч. 40 мин.		на игровую деятельность (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)	2 ч. 10 мин.
Совместная образовательная деятельность	9.00-9.30	10-20 мин.			
Прогулка	9.40-11.10 16.50-18.10	3 ч.00мин.			
Дневной сон	12.00-15.00	3ч.			

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Режим дня детей дошкольного возраста (холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
Приём детей, свободная игра, общение	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Утренний круг, свободная игра, общение	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
	-	-	-	10.20-10.50
Второй завтрак	9.40-9.50	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.20	10.10 – 11.40	10.20 – 11.50	10.50 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.20 – 11.50	11.40 – 12.10	11.50 – 12.20	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	11.50 – 12.00	12.10 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Свободная игра, развивающие игры, обучающие игры	15.30-16.10	15.30-16.20	15.30-16.30	15.30-16.40
Подготовка к ужину, ужин, дежурство	16.10-16.40	16.20-16.50	16.30-17.00	16.40-17.00
Игры, культурные практики, вечерний круг	16.40-17.30	16.50-17.30	17.00-17.30	17.00-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.10-19.00

Режим дня детей дошкольного возраста (тёплый период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
Утренний прием на воздухе. Прогулка. Утренняя гимнастика. Игры	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30 – 8.50	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00
Утренний круг	8.50 – 9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Прогулка, подвижные игры Совместная организованная образовательная деятельность на воздухе (игры экологической направленности, игры-экспериментирования)	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры детей	10.10 – 11.30	10.00 – 11.40	10.05 – 11.50	10.10 – 12.00
Подготовка к обеду, обед, дежурство	11.30 – 11.50	11.40 – 12.10	11.50 – 12.20	12.00 – 12.20
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	11.50 – 12.00	12.10 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
Свободные игры, досуговая деятельность <i>на прогулке</i>	15.30-16.10	15.30-16.20	15.30-16.30	15.30-16.40
Подготовка к ужину, ужин, дежурство	16.10 –16.30	16.20 –16.50	16.30 –17.00	16.40 –17.10
Игры, кружки, чтение. Вечерний круг. Прогулка, уход детей домой	16.00 – 19.00	16.50 –19.00	17.00 –19.00	17.10 –19.00

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	<i>в зале</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>на улице</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>утренняя гимнастика</i>	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10
	<i>подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *30-40
	<i>физкультурные минутки</i>	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3
Активный отдых	<i>физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*25-30	1 раз в месяц*40
	<i>физкультурный праздник</i>	-	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	<i>день здоровья</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	<i>самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	<i>самостоятельные подвижные игры</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371014

Владелец Куськова Нелли Викторовна

Действителен с 19.01.2026 по 19.01.2027