

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 426

620010, г. Екатеринбург, ул. Бородина, 7а

тел. (343) 258-53-70

э-л. почта: mdu426@bk.ru

ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 18 - О от 28.08.2025 г.  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 426  
Ю.В. Батуева

РЕЖИМ ДНЯ

МБДОУ – детский сад № 426  
на 2025 – 2026 учебный год

## Пояснительная записка

Режим работы МБДОУ – детский сад № 426:

- пятидневная рабочая неделя,
- продолжительность работы МБДОУ – 10, 5 часов,
- режим работы групп МБДОУ – с 07.30 о 18.00.

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

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

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаясь 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.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть *гибким*, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности 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.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня 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). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в МБДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультурминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медцинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**Требования и показатели организации образовательного процесса**  
(извлеченные из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

| <b>Показатель</b>                                                                                     | <b>Возраст</b>      | <b>Норматив</b>                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| <i>Требования к организации образовательного процесса</i>                                             |                     |                                                                  |
| Начало занятий не ранее                                                                               | все возраста        | 8.00                                                             |
| Окончание занятий, не позднее                                                                         | все возраста        | 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 мин при организации 1 занятия после дневного сна |
|                                                                                                       | от 6 до 7 лет       | 90 минут                                                         |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее                                                 | все возраста        | 10 минут                                                         |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее                                                     | все возраста        | 2-х минут                                                        |
| <i>Показатели организации образовательного процесса</i>                                               |                     |                                                                  |
| Продолжительность ночного сна не менее                                                                | 1-3 года<br>4-7 лет | 12 часов<br>11 часов                                             |
| Продолжительность дневного сна, не менее                                                              | 1-3 года<br>4-7 лет | 3 часа<br>2,5 часа                                               |
| Продолжительность прогулок, не менее                                                                  | для детей до 7 лет  | 3 часа в день                                                    |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее                                                     | все возраста        | 1 часа в день                                                    |
| Утренний подъем, не ранее                                                                             | все возраста        | 7 ч 00 мин                                                       |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее                                                         | до 7 лет            | 10 минут                                                         |

# ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 426

620010, г. Екатеринбург, ул. Бородина, 7а

тел. (343) 258-53-70

эл.почта: mdu426@bk.ru

**ПРИНЯТО:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

**Режим дня в холодный период (сентябрь – май)**  
**2025 - 2026 учебный год**

## Содержание деятельности

|                                                                                                                                                                        | Группы/возраст        |                |                |                |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                        | Ранний возраст<br>(1) | Младшая<br>(1) | Средняя<br>(1) | Старшая<br>(1) | Подготовительная<br>к школе (2) |
| Присм и осмотр, взаимодействие с родителями, самостоятельные игры детей                                                                                                | 07.30 – 08.00         | 07.30 – 08.00  | 07.30 – 08.07  | 07.30 – 08.15  | 07.30 – 08.22                   |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                    | 07.55 – 08.00         | 08.00 – 08.05  | 08.07 – 08.12  | 08.15 – 08.20  | 08.22 – 08.45                   |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, дежурство, завтрак                                                                                                     | 08.00 – 08.20         | 08.05 – 08.45  | 08.12 – 08.50  | 08.20 – 08.50  | 08.45 – 08.50                   |
| Самостоятельные игры в центрах активности по выбору детей. Общение. Подготовка к занятиям.                                                                             | 08.20 – 09.00         | 08.45 – 09.00  | 08.50 – 09.00  | 08.50 – 09.00  | 08.50 – 09.00                   |
| Утренний круг                                                                                                                                                          |                       |                |                |                |                                 |
| Образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перемены между занятиями, не менее 10 минут)                                           | 09.00 – 09.40         | 09.00 – 09.40  | 09.00 – 10.00  | 09.00 – 10.10  | 09.00 – 11.20                   |
| Самостоятельная и совместная деятельность со взрослыми. Развивающие образовательные ситуации на игровой основе.                                                        | 09.40 – 09.50         | 09.40 – 10.00  | 10.00 – 10.10  | 10.10 – 10.25  | -                               |
| Второй завтрак (присм сока или фруктов). Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, исследовательская деятельность, самостоятельная деятельность детей)  | 09.50 – 11.30         | 10.00 – 11.50  | 10.10 – 12.00  | 10.25 – 12.10  | 11.20 – 12.25                   |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед                                                                                                                       | 11.30 – 12.20         | 11.50 – 12.35  | 12.00 – 12.40  | 12.10 – 12.45  | 12.25 – 12.50                   |
| Подготовка ко сну. Восприятие художественной литературы и фольклора. Дневной сон                                                                                       | 12.20 – 15.30         | 12.35 – 15.00  | 12.40 – 15.00  | 12.45 – 15.00  | 12.50 – 15.00                   |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения воздушные, водные процедуры, закаливание                                                                                    | 15.30 – 15.40         | 15.00 – 15.15  | 15.00 – 15.15  | 15.00 – 15.15  | 15.00 – 15.15                   |
| Совместная и самостоятельная деятельность со взрослыми. Образовательные ситуации на игровой основе. Доусут, общение по интересам. Восприятие художественной литературы | 15.40 – 16.00         | 15.15 – 16.05  | 15.15 – 16.10  | 15.15 – 16.15  | 15.15 – 16.20                   |
| Гигиенические процедуры. Подготовка к уплотненному подлинку. Уплотненный подлинк.                                                                                      | 16.00 – 16.30         | 16.05 – 16.35  | 16.10 – 16.35  | 16.15 – 16.35  | 16.25 – 16.40                   |
| Вечерний круг. Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями), уход детей домой.                              | 16.30 – 18.00         | 16.30 – 18.00  | 16.35 – 18.00  | 16.35 – 18.00  | 16.40 – 18.00                   |
| <b>ИТОГО самостоятельная деятельность (N не менее 3-4 ч.)</b>                                                                                                          | 3,3 – 4 ч.            | 3,5 – 4 ч.     | 3,5 – 4 ч.     | 3,8 – 4 ч.     | 3,6 – 4 ч.                      |
| <b>ИТОГО прогулка (N не менее 4 ч. при 12 ч. режиме)</b>                                                                                                               | 3 ч. 00 мин.          | 3 ч. 00 мин.   | 3 ч. 00 мин.   | 3 ч. 00 мин.   | 3 ч. 00 мин.                    |
| <b>ИТОГО сон (N 2-3 ч.)</b>                                                                                                                                            | 2 ч. 50 мин.          | 2 ч. 00 мин.   | 2 ч. 00 мин.   | 2 ч. 00 мин.   | 2 ч. 00 мин.                    |

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказ № 18 - О от 28.08.2025 г.  
Заведующий МБДОУ - детский сад № 426  
Детский сад № 426  
Ю.В. Батуева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402810

Владелец Батуева Юлия Васильевна

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026