

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЛУКОМОРЬЕ»**

630541, Новосибирский район Новосибирская область, поселок Элитный,
ул. Николая Казарина, 11 телефон/факс 363-48-41, 363-48-42,
электронная почта ds_luk_nov@edu54.ru

**Утвержден**
Заведующий МКДОУ - детский сад
«Лукоморье» О.Ю. Бухмиллер
от «13» 09 2026 г. Приказ № 111-ОД

**Режим и распорядок дня в дошкольных группах
МКДОУ – детский сад «Лукоморье»**

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

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

Основными компонентами режима в ДОО 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 определенные 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 ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться 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 гибкий, 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, достаточную двигательную активность ребёнка 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 СанПиН 1.2.3685-21 и СанПин 2.4.2.4283-26.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания выстраивается в соответствии с 12-часовым пребыванием детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Режим дня устанавливается и может корректироваться в соответствии с требованиями и показателями к организации образовательного процесса, режиму дня.

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации	Количество обязательных приемов пищи
ДООУ	11-12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

Режим дня в группе детей от 1,5 года до 2 лет

Холодный период времени	
Содержание	Время
Прием детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей	7:00 - 8:00
Утренняя гимнастика	8:00 - 8:10
Утренний круг, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8:10 – 9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00 – 9:30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9:30 – 9:40 9:50 – 10:00
Самостоятельные игры, индивидуальная работа с детьми, гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:00-10:30
Подготовка к прогулке, прогулка	10:30-11:30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11:30-12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30-16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), индивидуальная работа с детьми	16:00-17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17:00-18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30 – 19:00
Уход детей домой	до 19:00

Режим дня в группе детей от 1,5 года до 3 лет

Теплый период года	
Содержание	Время
Прием детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей	7:00 – 8:00
Утренняя гимнастика	8:00 - 8:10
Утренний круг, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8:10 – 9:00
Активное бодрствование детей (самостоятельные игры, предметная деятельность и другое), индивидуальная работа с детьми	9:00 – 10:15
Гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:15 – 10:35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:35 - 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11:40 - 12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30 – 15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30 - 16:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16:00 – 18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30 – 19:00
Уход детей домой	до 19:00

Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

Холодный период времени	
Содержание	Время
Прием детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей	7:00 - 8:00
Утренняя гимнастика	8:00 - 8:10
Утренний круг, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8:10 – 9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00 – 9:30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9:30 – 9:40
	9:50 – 10:00
Самостоятельные игры, индивидуальная работа с детьми, гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10:00 - 10:30
Подготовка к прогулке, прогулка	10:30 - 11:30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11:30 - 12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30 - 15:30
Гигиенические процедуры, подготовка к полднику, полдник	15:30 -16:00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16:00 – 16:10
	16:20 – 16:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), индивидуальная работа с детьми	16:30 - 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17:00 - 18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30 – 19:00
Уход детей домой	до 19:00

Режим дня в дошкольных группах

Холодный период года				
Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	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
Утренний круг, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00
Самостоятельные игры, индивидуальная работа с детьми, подготовка к занятиям	9:00 – 9:20	-	-	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9:20 – 10:00	9:00 – 10:00	9:00 – 10:30	9:00 – 11:00
Самостоятельные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00 – 12:00	10:05 – 12:00	10:30 – 12:00	11:00-12:00
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12:00 – 13:00	12:00 – 13:00	12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	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
Занятия 2 половина дня	16:00 – 16:15	16:00 – 16:20	16:00 - 16:25	16:00 – 16:30
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	16:15 – 17:00	16:20 – 17:00	16:25 – 17:00	16:30 – 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Режим дня в дошкольных группах

Теплый период года				
Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	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
Утренний круг, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00	8:10 – 9:00
Самостоятельные игры, индивидуальная работа с детьми, гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00 – 12:00	9:00 – 12:00	9:00 – 12:00	9:00-12:00
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	12:00 – 12:40	12:00 – 12:40	12:00 – 12:40	12:00 – 12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12:40– 15:30	12:40– 15:30	12:40– 15:30	12:40 – 15:30
Полдник	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	16:00 – 16:30	16:00 – 16:30	16:00 – 16:30	16:00 – 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:30 – 18:30	16:30 – 18:30	16:30 – 18:30	16:30 – 18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00	18:30 – 19:00
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00