


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника ТО управления  
Роспотребнадзора по Владимирской  
области  
в Вязниковском и Гороховецком районах  
\_\_\_\_\_ С.М. Испирян  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №5  
 И.В. Белянина

ПРИНЯТО  
На заседании Педагогического Совета  
МБДОУ №5  
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

**РЕЖИМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ  
воспитанников муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения комбинированного вида  
детский сад № 5 «Радуга»  
на 2025 – 2026 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Организация режима пребывания воспитанников в МБДОУ № 5 на 2025 – 2026 учебный год**

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим составлен в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, требованиями Сан.Пин, Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 5 и Уставом МБДОУ № 5, учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка ДОУ.

В таблице представлен примерный режим дня для различных возрастных групп МБДОУ № 5. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

#### **Основные принципы и правила построения режима дня по ФГОС**

В дошкольный период важно выработать у ребенка понимание полезности режима дня, научить правильно планировать день. Здоровый образ жизни – это всегда следование конкретному режиму, создание благоприятных условий для правильного развития организма, поддержания его в рабочем режиме. Все нагрузки – равномерны, все условия для физического развития, а также психологического при таком режиме соблюдены. Это значит, что нет условий для развития болезней, стрессов, провоцирующих сбой организма ребенка.

Существуют правила, которых следует придерживаться.

- Ребенок не должен испытывать дефицита сна и пищи.
- Грамотная гигиена.
- Ребенок должен принимать участие в мероприятиях по режиму дня.
- Поддержка положительного эмоционального состояния ребенка.

- Поощрение детей, соблюдающих требования.
- Развитие у детей культурных навыков.
- Индивидуальные особенности дошкольников учитываются.
- Создание благожелательной обстановки.
- Организация режима соответствует возрастным особенностям детей.

#### **Главные условия режима дня дошкольника:**

- организация приема пищи в конкретное время;
- дневной сон в конкретное время в помещении, которое предварительно проветривают. Сквозное проветривание идет тогда, когда дети находятся либо в другом помещении на занятии, либо на прогулке. Смена белья – раз в неделю;
- обязательная активная деятельность;
- обязательная прогулка в четко обозначенное время и конкретной протяженности;
- труд и образовательные занятия;
- обязательная самостоятельная деятельность, куда входит игра, действия во время прогулки, гигиенические навыки.

В соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов в день. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки необходимо организовывать 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов – организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность дневного сна для детей 1-3 лет отводится не менее 3 часов, для детей 4-7 лет отводится не менее 2,5 часов. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста 1,5-3 лет не более 20 минут; от 3 до 4 лет не более 30 минут; от 4 до 5 лет не более 40 минут; от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Очень важно в дошкольном учреждении правильно организовать образовательную деятельность.

#### **Рекомендации по занятиям с воспитанниками**

№№ п/п	Дети (возраст)	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (минуты)	Общая продолжительность организованной образовательной деятельности (минуты)	
			1-я половина дня	2-я половина дня
1	От 6 до 7 лет	30	90	30
2	От 5 до 6 лет	25	45	25
3	От 4 до 5 лет	20	40	-
4	От 3 до 4 лет	15	30	-
5	От 1,5 до 3 лет	10	10	10

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 – 30 минут.

Режим дня обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом заведующего МБДОУ до начала учебного года. Все изменения, вносимые в режим дня в течение учебного года, утверждаются приказом заведующего МБДОУ № 5 и доводятся до всех участников образовательного процесса.

**РЕЖИМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ**  
**воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**комбинированного вида детский сад № 5 «Радуга» на 2025 – 2026 учебный год**

Режимные моменты	Группы МБДОУ / Время проведения / Продолжительность				
	1-я группа раннего возраста	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет Общеразвив. направленности/ компенсир. направленности	Старшая группа компенсирующей направленности 5-6 лет	Подготовительная группа комбинированной направленности 6-7 лет
	2 группы	1 группа	1 группа/1 группа	1 группа	2 группы
<b>Прием детей (на улице), свободная игра, в том числе подвижная (ежедневно)</b>	7.00-8.00 -	7.00-8.00 / 3-5 мин	7.00-8.00 / 5-7 мин	7.00-8.00 7-10 мин	7.00-8.00 10-12 мин
<b>Утренняя гимнастика</b>	-	8.00-8.10 / 10 мин.	7.50-8.00 / 10 мин	8.00-8.10 /10 мин.	8.10-8.20 / 10 мин.
<b>Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство (со средней группы)</b>	8.00-8.30 / 30 мин.	8.10-8.40 / 30 мин.	8.10-8.40 / 30 мин.	8.20-8.40 / 20 мин.	8.20-8.40 / 20 мин.
<b>Утренний круг</b>	-	8.40-9.00 / 20 мин.	8.40-9.00 / 20 мин.	8.40-9.00 /20 мин.	8.40-9.00 / 20 мин.
<b>Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, при этом двигательная разминка во время перерыва между занятиями; физкультминутка</b>	Игра-занятие 8.45 – 8.55 / 9.05 – 9.15 / по подгруппам / 8-10 мин - -	9.00-9.40 / 15 мин.  3-4 мин.  3 мин.	9.00-9.50 / 20 мин.  7 мин.  3-5 мин.	9.00-10.05 / 25, 20 мин.  8 мин.  3-5 мин.	9.00-10.50 / 30 мин.  8 мин.  3-5 мин.

<b>Второй завтрак</b>	9.50-10.00 / 10 мин.	9.50-10.00 / 10 мин.	9.50-10.00 / 10 мин.	10.05-10.15 /10 мин.	10.10-10.20 / 10 мин.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	10.00-11.40 / 1ч. 40 мин -	10.00-11.40 / 1ч. 40 мин.  5 мин.	10.00 -11.50/ 1 ч. 50 мин.  10 мин.	10.45-12.25 / 1 час 50 мин.  12 мин.	11.00-12.50 / 1 час 50 мин.  15 мин.
<b>Возвращение с прогулки. Игры.</b>	11.10-11.40	11.40-12.00 / 20 мин.	11.50-12.10 / 20 мин.	12.25-12.35 /10 мин.	12.50-13.00 / 10 мин.
<b>Подготовка к обеду, обед, дежурство</b>	11.40-12.00 / 30 мин.	12.00-12.30 / 30 мин.	12.10-12.30 / 20 мин.	12.30-12.50 /20 мин.	12.30-12.50 / 20 мин.
<b>Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон</b>	12.00-15.00 / 3 часа	12.30-15.00 / 2ч. 30 мин.	12.30-15.00 / 2ч.30 мин.	12.50-15.00 /2ч.10 мин	12.50-15.00 / 2ч.10 мин
<b>Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры</b>	15.00-15.20 / 20 мин.  -	15.00-15.20 / 20 мин.  5 мин.	15.00-15.25 / 25 мин.  6 мин	15.00-15.25 / 25 мин.  7 мин.	15.00-15.25 / 25 мин.  7 мин.
<b>Подготовка к полднику, полдник</b>	15.20-15.40 / 20 мин.	15.20-15.40 / 20 мин.	15.25-15.45/ 20 мин	15.25-15.45 /20 мин.	15.25-15.45 / 20 мин.
<b>Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами</b>	Игра-занятие 15.40-16.20 / 30 мин./ подгр.	15.40-16.20 / 30 мин.	15.45-16.20 / 35 мин.	15.45-16.25 / 40 мин.	15.45-16.30 / 45 мин.
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	16.20-16.50 / 30 мин.	16.20-16.50 / 30 мин.	16.20-16.45 / 25 мин.	16.20-16.40 20 мин.	16.30-16.50 / 20 мин.
<b>Вечерний круг</b>	-	16.50-17.00 / 10 мин.	16.45-16.55 / 10 мин.	16.40-16.50 /10 мин.	16.50-17.00 / 10 мин.
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	16.50-18.30 / 1ч. 40 мин.	17.00-18.30 / 1ч. 30 мин	16.55-18.30 / 1ч. 35 мин.	16.50-18.30 /1ч. 40 мин.	17.00-18.30 / 1 ч.30 мин
<b>Возвращение с прогулки. Уход домой</b>	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

