

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №18 «Лучик» города Алушты

Утверждаю  
И.О.Заведующего МБДОУ  
«Детский сад №18  
«Лучик» города Алушты

\_\_\_\_\_ А.Г. Чунту

**Режим дня в возрастных группах  
МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик»  
на 2025 – 2026 учебный год**

Алушта, 2025 год

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. При построении режима дня руководствуемся основным принципом - принципом соответствия возрастным психофизическим особенностям детей. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.п.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребёнка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом санитарно эпидемиологических требований, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Режим дня гибкий, неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрены 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 организовано 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 СП 2.4.3648-20.

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 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 необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Режим питания зависит от регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Представлены в программе режимы дня для каждой возрастной группы в составленные с учетом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника). Режим скорректирован с учётом работы учреждения и с учётом климата (тёплого и холодного периода).

**Требования и показатели режима дня и организации образовательного процесса**

| Показатель                                                                            | Возраст         | Норматив                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| <i>Требования к организации образовательного процесса</i>                             |                 |                                                                    |
| Начало занятий не ранее                                                               | Все возраста    | 8.00                                                               |
| Окончание занятий не позднее                                                          | Все возраста    | 17.00                                                              |
| Продолжительность занятий 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 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 возраста    | 10 минут                                                           |
| Перерывов во время занятий для гимнастики, не менее                                   | Все возраста    | 2-х минут                                                          |
| <b>Показатели организации режима дня</b>                                              |                 |                                                                    |
| Продолжительность дневного сна, не менее                                              | 1- 3 года       | 3 часа                                                             |
|                                                                                       | 4 – 7 лет       | 2,5 часа                                                           |
| Продолжительность прогулок, не менее                                                  | До 7 лет        | 3 часа в день                                                      |
| Суммарной объем двигательной активности, не менее                                     | Все возраста    | 1 час в день                                                       |
| Утренний прием, не ранее                                                              | Все возраста    | 7 часов 30 минут                                                   |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее                                         | До 7 лет        | 10 минут                                                           |

#### Режим питания

| <i>Время приема пищи</i> | <i>Приемы пищи</i> |
|--------------------------|--------------------|
| 8.30-9.00                | завтрак            |
| 10.30-11.00              | Второй завтрак     |
| 12.00-13.00              | Обед               |
| 15.20 – 16.00            | Полдник            |

#### Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

| Возраст   | Кормление  |               | Бодрствование | Дневной сон         |                   |
|-----------|------------|---------------|---------------|---------------------|-------------------|
|           | Количество | Интервал час. |               | Количество периодов | Длительность час. |
| 1-3 мес.  | 7          | 3             | 1-1,5         | 4                   | 1,5 - 2           |
| 3-6 мес.  | 6          | 3,5           | 1,5 - 2       | 3-4                 | 1,5 - 2           |
| 6-9 мес.  | 5          | 4             | 2 - 2,5       | 3                   | 1,5 - 2           |
| 9.12 мес. | 4-5        | 4-4,5         | 2,5-3         | 2                   | 2 – 2,5           |

### Режим дня в группе детей от 1 до 2 – х лет

| Содержание                                                                                                 | Время                                         |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                            | 1 год – 1,5 года                              | 1,5 лет – 2 года           |
| <b>Холодный период года</b>                                                                                |                                               |                            |
| Прием и осмотр детей                                                                                       | 7.30.- 8.00                                   | 7.30.- 8.00                |
| Игры , утренняя гимнастика                                                                                 | 8.00 – 8.30                                   | 8.00 – 8.30                |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 8.30- 9.00                                    | 8.30- 9.00                 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)                                         | 9.00-9.30                                     | 9.00-9.30                  |
| Подготовка ко сну, первый сон                                                                              | 9.30-12.00                                    | -                          |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                                              | 12.00- 12.30                                  | -                          |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей ( игры, предметная деятельность и др.) |                                               | 9.30-9.40<br>9.50-10.00    |
| Второй завтрак                                                                                             | Увеличивается калорийность основного завтрака | 10.30 – 11.00              |
| Игры подготовка к прогулке, прогулка                                                                       |                                               | 10.00 – 11.30              |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   |                                               | 11.30 -12.10               |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                             | 12.10 – 15.10                                 | 12.10 – 15.10              |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.                                          | 15.10- 15.20                                  | 15.10- 15.20               |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                             | 15.20 – 15.40                                 | 15.20 – 15.40              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                      | -                                             | 15.40-15.50<br>16.00-16.10 |
| Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность                                                  | 15.40 - 16.10                                 | 16.10- 16.30               |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                          | 16.10- 18.00                                  | 16.30- 18.00               |

### Теплый период года

| Содержание | Время            |                  |
|------------|------------------|------------------|
|            | 1 год – 1,5 года | 1,5 лет – 2 года |

|                                                                                                            |                                               |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| Прием и осмотр детей                                                                                       | 7.30.- 8.00                                   | 7.30.- 8.00               |
| Игры , утренняя гимнастика                                                                                 | 8.00 – 8.30                                   | 8.00 – 8.30               |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 8.30- 9.00                                    | 8.30- 9.00                |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                                    | 9.00-10.00                                    | 9.00-11.30                |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей ( игры, предметная деятельность и др.) | -                                             | 9.10-09.20<br>09.30-09.40 |
| Второй завтрак                                                                                             | Увеличивается калорийность основного завтрака | 10.30 – 11.00             |
| Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры               | 10.00-12.30                                   | -                         |
| Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей ( игры, предметная деятельность и др.)       | 13.00-14.30                                   | -                         |
| Занятие 1 ( в игровой форме по подгруппам)                                                                 | 13.20 – 13.30<br>13.30-13.40                  |                           |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)                                                                  | 13.50-14.00<br>14.00 – 14.10                  |                           |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры                                                                   | 14.30- 15.00                                  |                           |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   |                                               | 11.30 – 12.10             |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                             | 15.00-16.30                                   | 12.10 – 15.10             |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.                                          | 16.30 – 16.40                                 | 15.10- 15.30              |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                             | 16.40-17.00                                   | 15.30-16.00               |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                      | -                                             |                           |
| Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность                                                  |                                               | 16.00- 16.30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                          | 17.00- 18.00                                  | 16.30- 18.00              |

### Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

| Содержание                                                                                | Холодный период года          | Теплый период года                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| Прием и осмотр детей                                                                      | 7.30.- 8.00                   | 7.30.- 8.00                              |
| Игры, дежурство, утренняя гимнастика                                                      | 8.00 – 8.10                   | 8.00 – 8.10                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                            | 8.10- 9.00                    | 8.10- 9.00                               |
| Игры, подготовка к занятиям                                                               | 9.00- 9.30                    | -                                        |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                                            | -                             | 9.00-09.30                               |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                     | 9.30 – 9.40<br>9.50 – 10.00   |                                          |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | -                             | 9.30-11.30<br>9.40.-9.50<br>9.50 – 10.00 |
| Второй завтрак                                                                            | 10.30-11.00                   | 10.30-11.00                              |
| Игры подготовка к прогулке, прогулка                                                      | 10.00 – 11.30                 | -                                        |
| Подготовка к обеду, обед                                                                  | 11.30 -12.10                  | 11.30- 12.10                             |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                            | 12.10 – 15.10                 | 12.10-15.10                              |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.                         | 15.10- 15.20                  | 15.10-15.30                              |
| Подготовка к полднику, полдник                                                            | 15.20 – 15.40                 | 15.30-16.00                              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                     | 15.40- 15.50<br>16.00 – 16.10 |                                          |
| Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность                                 | 16.10-16.30                   | 16.00-16.30                              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                         | 16.30- 18.00                  | 16.30-18.00                              |

# Режим дня в дошкольных группах от 3 до 7 лет

## Холодный период года

| Распорядок дня                                                                                          | Младшая группа (3-4 года) | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Прием и осмотр детей                                                                                    | 7.30.- 8.00               | 7.30.- 8.00              | 7.30.- 8.00              | 7.30.- 8.00                       |
| Игры, дежурство, утренняя гимнастика                                                                    | 8.00.-8.15                | 8.00- 8.30               | 8.00 – 8.30              | 8.00- 8.35                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.20 – 8.50               | 8.20 – 8.50              | 8.20 – 8.50              | 8.35 – 8.50                       |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                             | 8.50 – 9.00               | 8.50 – 9.00              | 8.50 – 9.00              | 8.50-9.00                         |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00- 9.30                | 9.00 – 9.40              | 9.00 – 9.50              | 9.00 – 11.00                      |
| Игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей                                | 9.30-10.00                | 9.40-10.10               | 9.50-10.20               | -                                 |
| Второй завтрак                                                                                          | 10.30- 11.00              | 10.30- 11.00             | 10.30- 11.00             | 10.30- 11.00                      |
| Игры подготовка к прогулке, прогулка                                                                    | 10.00- 11.50              | 10.10- 12.00             | 10.15 -12.00             | 11.00 – 12.30                     |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                | 11.50-12.30               | 12.00- 12.30             | 12.00 – 12.30            | 12.30 – 13.00                     |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                          | 12.30. – 15.00            | 12.30 – 15.00            | 12.30- 15.00             | 13.00- 15.30                      |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.                                       | 15.00- 15.20              | 15.00 – 15.20            | 15.00 – 15.20            | 15.30 – 15.50.                    |
| совместная деятельность педагога с детьми (занятия, кружки, игровая и познавательная деятельность)      | 15.20-15.35               | 15.20-15.40              | 15.20- 15.45             |                                   |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                          | 15.35 – 16.00             | 15.40 – 16.00            | 15.45 – 16.00            | 15.50– 16.00                      |
| Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность                                               | 16.00 -16.30              | 16.00 -16.30             | 16.00 -16.30             | 16.00-16.30 ( кружки)             |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                       | 16.30 – 18.00             | 16.30 – 18.00            | 16.30 – 18.00            | 16.30 – 18.00                     |

## Режим дня в дошкольных группах от 3 до 7 лет

### Теплый период года

| Распорядок дня                                                                    | Младшая группа (3-4 года) | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа (6-7 лет) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Прием и осмотр детей                                                              | 7.30.- 8.00               | 7.30.- 8.00              | 7.30.- 8.00              | 7.30.- 8.00                       |
| Игры, дежурство, утренняя гимнастика                                              | 8.00.-8.15                | 8.00- 8.30               | 8.00 – 8.30              | 8.00- 8.35                        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                    | 8.20 – 9.00               | 8.30 – 9.00              | 8.30- 9.00               | 8.35 – 8.50                       |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                | 9.00- 9.20                | 9.00-9.15                | 9.00 – 9.15              |                                   |
| Второй завтрак                                                                    | 10.30- 11.00              | 10.30- 11.00             | 10.30- 11.00             | 10.30- 11.00                      |
| Игры подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.20-12.00                | 9.15 – 12.00             | 9.15 – 12.00             | 9.00-12.00                        |
| Подготовка к обеду, обед                                                          | 12.00-12.30               | 12.00- 12.30             | 12.00 – 12.30            | 12.30 – 13.00                     |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                    | 12.30. – 15.00            | 12.30 – 15.00            | 12.30- 15.00             | 13.00- 15.30                      |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна.                 | 15.00- 15.30              | 15.00- 15.30             | 15.00- 15.30             | 15.30 – 15.50.                    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.33 – 16.00             | 15.30 – 16.00            | 15.30 – 16.00            | 15.50– 16.00                      |
| Индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность                         | 16.00 -16.30              | 16.00 -16.30             | 16.00 -16.30             | 16.00-16.30                       |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                 | 16.30 – 18.00             | 16.30 – 18.00            | 16.30 – 18.00            | 16.30 – 18.00                     |

