

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 51 »
городского округа Нальчик**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад № 51»
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 51»
_____О.А. Карданова
Приказ от 29.08.2025 г. № 38

**Режим и распорядок дня
в группах раннего и дошкольного возраста**

г.Нальчик, 2025 г.

Содержание	Пункт ФОП ДО	Страница ФОП ДО
Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.	35.1	стр.219
Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН СанПиН 1.2.3685-21 , условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений, а также ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.	35.2	
Основными компонентами режима 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	35.3.	
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.	35.4.	стр.220
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.	35.6	
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.	35.7	
Режим питания зависит от длительности пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.	35.8.	стр.221
Согласно СанПиН 1.2.3685-21 образовательное учреждение 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.	35.9	
Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 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 физкультминутки во время занятий, корригирующей гимнастики, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;	35.21.	стр.233

✓ физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательное учреждение обеспечивает присутствие медицинских работников на соревнованиях; 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 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 организации 1 занятия 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
<i>За счет гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. ДОУ осуществляют: заведующий, старший воспитатель, старшая медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).</i>		

Режим дня в группе раннего возраста (детей от 2 до 3 лет)

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Занятия в игровой форме по подгруппам	8.50-9.00 9.10-9.20
Второй завтрак	9.20-9.30
Подготовка к прогулке	9.30-10.00
Прогулка	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед Подготовка ко сну	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей ,подготовка к прогулке,	16.20-16.40
Прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.40-18.00
Возвращение с прогулки	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	18.30-19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-11.30 9.40-9.50, 10.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед. Подготовка ко сну	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-16.00
Полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.30
Возвращение с прогулки, игры ,самостоятельная деятельность детей Уход детей домой	18.30-19.00

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренний круг	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-9.40	8.50-9.50	8.50-9.50	8.50-10.40
Второй завтрак	9.40-9.50	9.50-10.10	9.50-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	9.50-10.10	10.10-10.20	10.10-10.30	10.40-11.00
Прогулка	10.10-11.50	10.20-12.00	10.30-12.10	11.00-12.40
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.30	12.40-12.50
Обед Подготовка ко сну	12.20-12.40	12.30-12.50	12.30-13.00	12.50-13.10
Сон	12.40-15.10	12.50-15.20	13.00-15.30	13.10-15.40
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры Полдник	15.10-15.40	15.20-16.00	15.30-16.00	15.40-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Культурные практики, Чтение художественной литературы. Игры, самостоятельная деятельность детей. Вечерний круг	15.40-16.40	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке	16.40-17.10	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.20
Прогулка	17.10-18.30	17.20-18.40	17.20-18.40	17.20-18.40
Самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки Уход домой	18.30-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20
Прогулка, занятия на прогулке	9.20-12.00	9.20-12.00	9.20-12.00	9.20-12.00
Второй завтрак	10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20
Возвращение с прогулки Подготовка к обеду	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20

Обед	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40
Подготовка ко сну	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00
Сон	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей Подготовка к прогулке	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей Уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Организация режима и распорядка пребывания детей в ДОО в части, формируемой участниками образовательных отношений:

- ✓ дополнительно выделены режимные моменты: «Утренний круг» и «Вечерний круг», которые проводятся с младшего дошкольного возраста в форме развивающего общения (развивающего диалога). Ритмически организованная, эмоционально и сенсорно наполненная играми, направленная на стимуляцию активного участия ребенка в общей игре, на развитие его коммуникативных возможностей каждого ребенка деятельность.
- ✓ ДОО самостоятельно приняло решение, руководствуясь следующими пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:: о наличии второго завтрака и полдника, а также при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.
- ✓ Режим двигательной активности
- ✓ Здоровье сберегающие технологии
- ✓ СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ