

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 31»**

---

171166, Тверская область, г.Вышний Волочёк, ул.Ямская, дом 114. Телефон 8(48 233) 2-28-13,  
эл.почта [detskiisad31vvsch@vandex.ru](mailto:detskiisad31vvsch@vandex.ru) ИНН 6908006030 КПП 690801001 ОГРН 1026901601704 ОКПО 54554798  
ОКАТО 28714000000

Утверждено  
заведующим МБДОУ «Детский сад № 31»  
Брынцевская Н.И.  
Приказ № 99 - ОД  
от « 28 » августа 2025г.

**Режим и распорядок дня в дошкольных группах  
на 2025 - 2026 уч. год.**

Принят  
педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад № 31»  
протокол № 7  
от «28» августа 2025 г.

### **Режим и распорядок дня в дошкольных группах**

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 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.

Режим дня в ДОО *гибкий*, 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 предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, режим дня обеспечивает 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 соответствуют 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 учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения,

характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО 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 ДОО 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 руководствуется ДОО при изменении режима дня.

#### **Требования и показатели организации образовательного процесса**

(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
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
	от 6 до 7 лет	последнего сна 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
<b>Показатели организации образовательного процесса</b>		
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 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

Приложение № 10  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	12 часов
8.30-9.00	завтрак
9.50-10.05	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.30	полдник
17.30-18.00	ужин
21.00	-

Приложение № 12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

#### Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

Ниже приведены режимы дня для детей разного возраста при 12-часовом пребывании в образовательной организации, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. 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, ужина).

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

Содержание	Время	
	1 год-1,6 года	1,6 лет-2 года
<b>Холодный период года</b>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30	-
Второй завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30
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.)	-	9.00-9.10 9.10-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.30-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	13.00–14.30	-
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.00–13.10 13.20-13.30	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50–14.00 14.10-14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	15.00-15.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.30-17.10	
Занятия в игровой форме по подгруппам	-	15.20-15.30 15.30-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	-	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.30	17.10-17.30
Уход детей домой	17.30-19.00	17.30-19.00

Теплый период года		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.20.00	9.00-9.20
Второй завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	-	9.30-11.00
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-12.30	-
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	11.20-12.00
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	12.30-14.30	-
Возвращение с прогулки, водные процедуры		-
Подготовка ко сну, сон	14.30-16.00	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры полдник	16.00-16.30	15.00-15.20
Подготовка к прогулке, прогулка		15.40-17.10
Самостоятельная деятельность	16.30-18.00	16.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.20	17.10-17.30
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, совместная деятельность	18.20-19.00	17.30-19.00

**Режим организации жизнедеятельности детей от 2 до 3 лет**  
**Холодный период года**

<b>Содержание</b>	<b>Время проведения</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.10 (первая подгруппа) 9.10.-9.20 (вторая подгруппа)
Второй завтрак	9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Образовательная деятельность	15.30-15.40 (первая подгруппа) 15.40-15.50 (вторая подгруппа)
Игра, самостоятельная игровая деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17:10-17:30
Самостоятельная игровая деятельность	17.30-19.00

### **Теплый период года**

<b>Содержание</b>	<b>Время проведения</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-8.50

Игры, совместная и самостоятельная деятельность детей	8.50-9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.30
Игра, совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17:10-17:30
Самостоятельная игровая деятельность	17.30-19.00

### Режим организации жизнедеятельности детей от 3 до 7 лет

#### Холодный период года

Содержание	2 младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная к школе группа (6-7)
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25.-9.40	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	10.00 – 10.05	10.10 – 10.15



Самостоятельная деятельность		10.00-10.10	10.05-10.20	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.45	10.10-12.00	10.20-12.20	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.45-12.10	12.00-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40
Обед	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-12.55	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	12.50-15.20	12.55-15.25	13.00-15.30
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.10-15.20	15.20-15.30	15.25-15.30	15.30-15.35
Полдник	15.20-15.30	15.30-15.40	15.30-15.40	15.35-15.45
Самостоятельная игровая деятельность	15.30-16.05	15.30-16.00	15.40-16.05	15.45-16.35
Образовательная деятельность	-----	-----	15.40-16.05 16.10-16.35	16.10-16.35 (15.45-16.10)
Кружковая работа		15.40-16.00		
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05-17.10	16.00-17.10	16.35-17.35	16.35-17.55
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.30	17.10-17.30	17.35-18.00	17.55-18.15
Самостоятельная игровая деятельность	17.30-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00	18.15-19.00

### Теплый период года

Режимные моменты	2 младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная к школе группа (6-7)
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00

игровая деятельность детей				
Образовательная деятельность	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Второй завтрак Самостоятельная деятельность	9.40 – 9.50	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.45	10.10-12.00	10.10-12.20	10.10-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.45-12.10	12.00-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40
Обед	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-12.55	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	12.50-15.20	12.55-15.25	13.00-15.30
Постепенный подъём, гигиенические процедуры	15.10-15.20	15.20-15.30	15.25-15.30	15.30-15.35
Полдник	15.20-15.30	15.30-15.40	15.30-15.40	15.35-15.45
Самостоятельная игровая деятельность Образовательная деятельность Кружковая работа	15.30-16.05 -----	15.30-16.00 ----- 15.40-16.00	15.40-16.05 15.40-16.05 16.10-16.35	15.45-16.35  16.10-16.35 (15.45-16.10)
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05-17.10	16.00-17.10	16.35-17.35	16.35-17.55
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.30	17:10-17:30	17.35-18.00	17.55-18.15
Самостоятельная игровая деятельность	17.30-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00	18.15-19.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня в ДОО соблюдаются 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 физкультминуток 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 медицинских работников на спортивных 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 проводятся в зале.