

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ – ИСЕТСКОГО РАЙОНА
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 368 «Светлячок»**

620028 г. Екатеринбург, ул. Нагорная д. 8а, телефон 8(343)205-07-35
e-mail: mdou368@eduekb.ru; det_svetlyhok@mail.ru
сайт: <http://368.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТ:
Педагогическим советом
МБДОУ - детский сад № 368
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН:
И.о.Заведующим МБДОУ –
детский сад № 368
_____ О.Ю Расторгуева
Приказ № 23 – 4 – 1 от «29» августа 2025 г.

**Режим дня
в группах общеразвивающей направленности
МБДОУ – детский сад № 368
на 2025-2026 учебный год**

Пояснительная записка

Режим дня в образовательном учреждении составлен на основе следующих документов:

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный № 62296);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 368 «Светлячок», утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 17/46/36 от 10.01.2018 г.;
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 368 «Светлячок».

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим дня обеспечивает систему распределения (чередования) периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур непрерывной образовательной и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от его строгого выполнения.

На 01.09.2025-2026 учебного года в МБДОУ – детском саду № 368 функционирует 6 групп общеразвивающей направленности:

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) – 1

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) – 1

Средняя группа (от 4 до 5 лет) – 1

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – 2

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) – 1

Режим дня составлен с расчетом на 10,5 часовое пребывание детей в детском саду.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей определяется с учетом времени, отведенного на:

- занятия, осуществляемые в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей с 3 до 7 лет составляет 5,5-6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 часа в день. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся подвижные игры и физические упражнения.

Для детей от 1 до 3 лет продолжительность дневного сна составляет 3 часа. Для детей с 4 до 7 лет продолжительность дневного сна составляет 2,5 часа.

Продолжительность занятия составляет:

Для детей от 2 до 3 лет – 10 минут;

Для детей от 3 до 4 лет – 15 минут;

Для детей от 4 до 5 лет – 20 минут;

Для детей от 5 до 6 лет – 25 минут;

Для детей от 6 до 7 лет – 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки составляет:

Для детей от 2 до 3 лет – 20 минут;

Для детей от 3 до 4 лет – 30 минут;

Для детей от 4 до 5 лет – 40 минут;

Для детей от 5 до 6 лет – 50 минут или 75 минут при организации одного занятия после дневного сна;

Для детей от 6 до 7 лет – 90 минут.

В младших и средних группах в первой половине дня не должна превышать 2-х занятий, а в старшей и подготовительной – 3-х. С детьми старшего дошкольного возраста занятие проводится во второй половине дня после дневного сна.

В середине времени, отведенного на занятие, проводится физкультминутка не менее 2 мин.

Перерывы между занятиями не менее 10 минут.

Режим дня
Группа раннего возраста «ГНОМИКИ»
(от 2 до 3 лет) на 2025-2026 учебный год

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа	7.30 - 8.00	30 мин.
Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)	8.00 - 8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание). Завтрак	8.10 – 8.40	30 мин.
Гигиенические процедуры, игровая деятельность, подготовка к НОД	8.40 – 9.00	20 мин.
<i>Занятие в игровой форме по подгруппам, (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)</i>	9.00 – 9.10 (1 подгруппа) 9.20 – 9.30 (2 подгруппа)	<i>20 мин (суммарная образовательная деятельность) 10 мин. перерыв</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>9.35 - 10.00</i>	<i>25 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения)	10.00 - 11.30	90 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, обед	11.30 – 12.00	30 мин.
Подготовка ко сну, сон.	12.00 - 15.00	
Постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	15.00-15.30	180 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	16.00 - 16.20	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 18.00	100 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

Режим дня
Вторая младшая группа «ЛУЧИКИ»
(от 3 до 4 лет) на 2025-2026 учебный год

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа	7.30 - 8.20	50 мин.
Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)	8.20 - 8.30	10 мин.
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание). Завтрак	8.30 - 9.00	30 мин.
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 10.00	60 мин.
<i>Занятия, (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)</i>	<i>9.00 - 9.15</i> <i>9.35 - 9.50</i>	<i>30 мин</i> <i>(суммарная образовательная деятельность)</i> <i>20 мин.перерыв</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.00 - 10.10</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения), возвращение с прогулки	10.00 - 11.40	100 мин.
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, самообслуживание). Обед	11.40 - 12.10	30 мин.
Подготовка ко сну, сон.	12.10 - 15.00	150 мин.
Постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	15.00-15.20	
Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	16.00 - 17.00	60 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 - 18.00	60 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

**Режим дня
Средняя группа «СОЛНЫШКО»
(от 4 до 5 лет) на 2025-2026
учебный год**

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа. Утренний круг.	7.30 - 8.10	40 мин.
Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)	8.10 - 8.20	10 мин.
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание). Завтрак	8.20 - 8.45	25 мин.
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 10.20	80 мин.
<i>Занятия, (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)</i>	<i>9.00 - 9.20 9.30 - 9.50</i>	<i>40 мин (суммарная образовательная деятельность) 10 мин.перерыв</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.00 - 10.10</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения), возвращение с прогулки	10.20 - 12.00	100 мин.
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, самообслуживание). Обед	12.00 - 13.00	60 мин.
Подготовка ко сну, сон. постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	13.00 - 15.00 15.00-15.30	150 мин.
Полдник	15.30 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	16.00 - 16.40	40 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 - 18.00	80 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

Режим дня
Старшая группа «КАПЕЛЬКИ»
(от 5 до 6 лет) на 2025-2026
учебный год

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа. Утренний круг.	7.30 - 8.30	60 мин.
<i>Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)</i>	<i>8.00 - 8.10</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Завтрак.	8.30 - 9.00	30 мин.
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 10.15	75 мин.
<i>Занятия, (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)</i>	<i>9.00 - 9.25 9.35 - 10.00</i>	<i>50 мин./75 мин. (суммарная образовательная деятельность) 10 мин./ 15 мин. перерыв</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.00 - 10.15</i>	<i>15 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения), возвращение с прогулки	10.15 - 12.00	105 мин. 80 мин.
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Обед	12.00 - 13.00	60 мин. 45 мин.
Подготовка ко сну, сон.	13.00 – 15.00	
Постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	15.00 – 15.15	150 мин.
Полдник	15.15 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа. Вечерний круг.	16.00 - 16.40	40 мин. 20 мин.
<i>Занятие (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)</i>	<i>16.00 - 16.25</i>	<i>25 мин. (общая суммарная образовательная деятельность 75 мин., 1 занятие во второй)</i>
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 - 18.00	80 мин. 100 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

Режим дня
Старшая группа «ЗВЕЗДОЧКИ»
(от 5 до 6 лет) на 2025-2026
учебный год

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа. Утренний круг.	7.30 - 8.30	60 мин.
<i>Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)</i>	<i>8.00 - 8.10</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Завтрак.	8.30 - 9.00	30 мин.
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 10.15	75 мин.
<i>Занятия, (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)</i>	<i>9.00 - 9.25 9.35 - 10.00</i>	<i>50 мин./75 мин. (суммарная образовательная деятельность) 10 мин./ 15 мин. перерыв</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.00 - 10.15</i>	<i>15 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения), возвращение с прогулки	10.15 - 12.00	105 мин. 80 мин.
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Обед	12.00 - 13.00	60 мин. 45 мин.
Подготовка ко сну, сон.	13.00 – 15.00	
Постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	15.00 – 15.15	150 мин.
Полдник	15.15 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа. Вечерний круг.	16.00 - 16.40	40 мин. 20 мин.
<i>Занятие (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)</i>	<i>16.00 - 16.25</i>	<i>25 мин. (общая суммарная образовательная деятельность 75 мин., 1 занятие во второй)</i>
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 - 18.00	80 мин. 100 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

**Режим дня Подготовительная к школе группа
«ЦВЕТОЧКИ»**

(от 6 до 7 лет) на 2025-2026 учебный год

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>
Прием детей, осмотр, игры, индивидуальная работа. Утренний круг.	7.30 - 8.30	60 мин.
<i>Утренняя зарядка (гимнастика, не менее 10 минут)</i>	<i>8.00 - 8.10</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Завтрак.	8.30 - 9.00	30 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10)	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10 11.45 – 12.15	110 мин. (90 мин. суммарная образовательная деятельность) 10 мин. перерыв
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.10 - 10.20</i>	<i>10 мин.</i>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения), возвращение с прогулки	10.20 - 11.30	100 мин.
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, самообслуживание), дежурство. Обед	12.00 - 13.00	30 мин.
Подготовка ко сну, сон.	13.00 - 15.00	
Постепенный подъём (воздушные процедуры, ленивая зарядка, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры, самообслуживание)	15.00-15.30	150 мин.
Полдник	15.30 - 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа. Вечерний круг.	16.00 - 16.40	40 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 - 18.00	80 мин.
<i>Уход детей домой</i>	<i>до 18.00</i>	
Итого	7.30 – 18.00	630 мин.

