

Утверждаю:
Директор КГБОУ
«Минусинская школа-интернат»
Л.Ф.Кудрявцева

«29» сентября 2025 г.

Режим дня в дошкольных группах на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Режим дня в дошкольных группах составлен в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и возрастными особенностями детей».

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

– построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

– решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с. При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28–30 °С, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

Утренний подъем детей осуществляется не ранее 07.00 часов, утренняя зарядка, продолжительность- не менее 10 минут. Продолжительность ночного сна для детей дошкольного возраста составляет не менее 11 часов, дневного сна - не менее 2,5 часов. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. Во время сна детей присутствие воспитателя или младшего воспитателя в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 2 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 часов.

Требования к организации образовательного процесса для детей раннего и дошкольного возраста соответствует нормам, определенным СанПин 2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:

— начало занятий, не ранее 08.00 ч., окончание занятий, не позднее при реализации образовательных программ дошкольного образования 17.00ч.;

— продолжительность занятий для детей дошкольного возраста, не более:

- от 2 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 2 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 мин. или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна;
- от 6 до 7 лет –90 минут.

В середине времени, отведённого на занятия, проводятся физкультурные минутки. Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут. Во время занятий проводится перерыв для гимнастики - не менее 2 минут. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей указанная деятельность сочетается с физкультурной, музыкальной деятельностью.

В течение года для детей организуются летние, осенние, весенние и зимние каникулы.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В дошкольном отделении используются такие формы двигательной деятельности, как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения и т.д.

Для детей от 2 до 7-ми лет занятия по физическому развитию осуществляют не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию составляет, не менее:

- в I младшей – 10 минут;
- во II младшей – 15 минут;
- в средней – 20 минут;
- в старшей – 25 минут;
- в подготовительной – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия по физической культуре проводятся в зале.

Допускается изменение режима дня в связи с сезонными изменениями (холодный и теплый период года).

В выходные и праздничные дни режим дня направлен на физическое развитие воспитанников, культурно-досуговую деятельность, самостоятельную деятельность.

Содержание	3-4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подъём, утренний прием, осмотр, самостоятельная деятельность детей	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50	07.30-07.50
Утренняя гимнастика	07.50-08.00	07.50-08.00	07.50-08.00	07.50-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.30	08.00-08.30	08.00-08.30	08.00-08.30
Непосредственно образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями- не менее	08.30-09.10	08.30-09.50	08.30-09.55	08.30-10.35

10 минут), подготовка к образовательной деятельности				
Игры, самостоятельная деятельность	09.10- 10.30	09.50- 10.30	09.55-10.30	09.40– 10.05
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30– 11.00	10.35-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00- 12.30	11.00 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13.00 –15.30	13.00 –15.30	13.00 –15.30	13.00 –15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Непосредственно образовательная деятельность (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность в студиях, кружках	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Подготовка к ужину, ужин	18.50-19.20	18.50-19.20	18.50-19.20	18.50-19.20
Игры, самостоятельная деятельность	19.20-20.00	19.20-20.00	19.20-20.00	19.20-20.00
Подготовка ко второму ужину, второй ужин	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10	20.00-20.10
Подготовка ко сну, вечерний туалет	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-20.30	20.10-20.30
Ночной сон	20.30-07.30	20.30-07.30	20.30-07.30	20.30-07.30

**Режим выходного дня воспитанников дошкольных групп
на 2025 - 2026 учебный год
воскресенье**

Содержание	Время
Подъем детей, утренний туалет, самостоятельная деятельность	08.00-08.40
Утренняя гимнастика	08.40-08.50
Подготовка к завтраку, завтрак	08.50-09.20
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	09.20 -10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	10.50-12.30

Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	17.50-18.50
Подготовка к ужину, ужин	18.50-19.20
Игры, самостоятельная деятельность	19.20-20.00
Подготовка ко второму ужину, второй ужин	20.00-20.10
Подготовка ко сну, вечерний туалет	20.10-20.30
Ночной сон	20.30-07.30

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "МИНУСИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"**, Кудрявцева Людмила
Федоровна, Директор

09.10.25 06:52
(MSK)

Сертификат 10F19EDD4578DDBD8CBADB3D395CC6A1