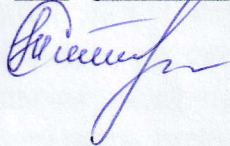


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кордюковская средняя образовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
пр. № 1 от 01.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ «Кордюковская СОШ»

пр. № 1 от 01.09.25 г.

Черноголова О.М.



РЕЖИМ ДНЯ
для детей дошкольного возраста
детского сада «Рябинушка»
филиала МКОУ «Кордюковская СОШ»
на 2025-2026 учебный год

Режимы дня для детей всех возрастных групп в соответствии с ФГОС, ФОП ДО, СанПиН

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 дня теперь не самостоятельный документ, а часть образовательной программы детского сада. Разработчики федеральной образовательной программы включили режимы в состав документа. Из-за этого оформлять и согласовывать режимы нужно иначе – на основе требований СанПиН, ФГОС и ФОП. Режимы дня всех возрастных групп в промежутке от 1 года до 7 лет.

Режимы дня, которые прописаны далее, оформлены как часть образовательной программы детского сада. Перед каждой таблицей с режимом дня имеется пояснительная записка. В ней прописано, почему установлена такая длительность прогулки, сна, занятий. Согласно пункту 183. СанПиН 1. 2.3685-21 ОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,2 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 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 возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа

		2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Показатель	Возраст	Норматив
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

Режим дня в группе детей от 1,2 года до 3 лет

Режим дня в группе детей от 1,2 до 3 лет рассчитан на 10 - часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Режимные моменты	Время проведения	
	Холодный период	
Приём детей, утренний круг, утренняя гимнастика	8:00 - 8:30	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 - 8:50	20мин
Самостоятельная деятельность	8:50 - 9:00	10 мин
Непосредственная образовательная деятельность	9:00 - 9:10	10 мин
	перерыв 10 мин 9:20 -9:30	10 мин
Игры, самостоятельная деятельность	9:30 - 9:50	20 мин
Подготовка к прогулке	9:50 - 10:00	10 мин
Прогулка	10:00-11:30	90 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11:30 - 11:50	20 мин
Обед	11:50 - 12:10	20 мин
Подготовка ко сну	12:25 - 12:30	5 мин
Дневной сон	12:30-15:30	3 ч.

Постепенный подъём, подготовка к полднику	15:30 - 15:40	10 мин
Полдник	15:40 - 16:00	10 мин
Самостоятельная деятельность	16:00 - 16:20	20 мин
Игры, индивидуальная работа	16:20 – 16:30	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	16:30 – 18:00	90 мин
Уход домой	18:00	

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>Тёплый период</i>	
Утренний приём детей на улице, игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8:00 - 8:30	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 - 8:50	20мин
Самостоятельная деятельность	8:50 - 9:00	10 мин
Организованная деятельность совместно взрослых и детей (игры, развлечения, творческая деятельность, физическое развитие).	9:00 - 9:50	50 мин
Подготовка к прогулке	9:50 - 10:00	10 мин
Прогулка	10:00-11:30	90 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11:30 - 11:50	20 мин
Обед	11:50 - 12:10	20 мин
Подготовка ко сну	12:25 - 12:30	5 мин
Дневной сон	12:30-15:30	3 ч.
Постепенный подъём, подготовка к полднику	15:30 - 15:40	10 мин
Полдник	15:40 - 16:00	10 мин
Самостоятельная деятельность	16:00 - 16:20	20 мин
Игры, индивидуальная работа	16:20 – 16:30	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	16:30 – 18:00	90 мин
Уход домой	18:00	

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 лет рассчитан на 10-часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый

период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>Холодный период</i>	
Приём детей, утренний круг, утренняя гимнастика	8:00 - 8:30	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30 - 8:50	20мин
Самостоятельная деятельность	8:50 - 9:00	10 мин
Непосредственная образовательная деятельность	9:00 - 9:15	15 мин
	перерыв 10 мин 9:25 -9:35	10 мин
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	9:35 - 10.30	55 мин
Подготовка к прогулке	10.30 - 10:40	10 мин
Прогулка	10:40-12:10	90 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12:10 - 12:20	10 мин
Обед	12:20 - 12:50	30 мин
Подготовка ко сну	12:25 - 12:30	5 мин
Дневной сон	12:30-15:30	3 ч.
Постепенный подъём, подготовка к полднику	15:30 - 15:40	10 мин
Полдник	15:40 - 16:00	10 мин
Самостоятельная деятельность	16:00 - 16:20	20 мин
Игры, индивидуальная работа	16:20 – 16:30	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	16:30 – 18:00	90 мин
Уход домой	18:00	

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>тёплый период</i>	
Утренний приём детей на улице, игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут).	8.00 – 8.30	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 9.00	30мин
Организованная деятельность совместно взрослых и детей (игры, развлечения, творческая деятельность, физическое развитие).	9.00 – 10.00	60 мин
Игры, самостоятельная деятельность.	10.00 – 10.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	10.30 – 12.00	90 мин

Подготовка к обеду, обед.	12.00 – 12.30	30 мин
Подготовка ко сну.	12.30– 13.00	30 мин
Сон.	13.00 – 15.30	2,5 ч
Постепенный подъём детей, закаливающие процедуры.	15.30 – 15.40	10 мин
Полдник.	15.40 – 16.00	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность.	16.00 – 16.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка.	16.30 – 18.00	90 мин
Уход домой.	18.00	

Режим дня для детей 4–5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10-часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>Холодный период</i>	
Утренний приём детей, игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50	20мин
Игры, подготовка к занятиям	8.50 - 9.00	20 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.20 перерыв 10 мин 9.30-9.50	40 мин
Игры, самостоятельная деятельность,	9.50 - 10.40	50 мин

индивидуальная работа		
Подготовка к прогулке	10.40-10.50	10мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.50 - 12.20	90 мин
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.40	20 мин
Подготовка ко сну	12.40-12.50	10 мин
Сон	12.50 - 15.15	2,5 ч
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.15 - 15.25	10 мин
Полдник	15.25 -15.40	10 мин
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.40 -16.30	50 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 - 18.00	90 мин
Уход домой	18.00	

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>Тёплый период</i>	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия), игры, самостоятельная деятельность	8.00 – 8.20	20 мин
Утренняя зарядка(не менее 10 минут)	8.20 – 8.30	10мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	30 мин
Организованная деятельность совместно взрослых и детей (игры, развлечения, творческая деятельность, физическое развитие).	9.00-10.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30 – 12.00	90 мин
Подготовка к обеду. Обед.	12.00 – 13.00	60 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30	2,5 ч
Полдник	15.30 – 16.00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	16.00 – 16.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30– 18.00	90 мин

Режим дня для детей разновозрастной группы 5-6 лет

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10 -часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>	
	<i>Холодный период</i>	
Утренний прием детей(осмотр, термометрия), игры, самостоятельная деятельность	8.00 - 8.20	20 мин
Утренняя зарядка(не менее 10 минут)	8.20 - 8.30	10мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	20 мин
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	10 мин
Образовательная деятельность по подгруппам детей (перерыв между занятиями 10 минут)	9.00 - 9.25 перерыв 10 мин 9.35-10.00	50 мин
Самостоятельна деятельность, игры	10.00-10.20	20 мин
Подготовка к прогулке	10.20-10.30	10 мин
Прогулка, возвращение с прогулки	10.30 – 12.30	90 мин
Подготовка к обеду, обед	12.30 -13.00	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	2,5 ч
Полдник	15.30 -15.40	10 мин
Образовательная деятельность по подгруппам детей	15.40-17.05	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.05 - 18.00	55 мин

Режимные моменты	Время проведения	
	Тёплый период	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия), игры, самостоятельная деятельность	8.00 – 8.20	20 мин
Утренняя зарядка(не менее 10 минут)	8.20 – 8.30	10мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	30 мин
Организованная деятельность совместно взрослых и детей (игры, развлечения, творческая деятельность, физическое развитие).	9.00-10.50	50 мин
Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00	10 мин
Прогулка	11.00 – 12.30	90 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30 – 12.40	10 мин
Обед	12.40 – 12.50	10 мин
Подготовка ко сну	12.50 – 13.00	10 мин
Сон	13.00 - 15.30	2,5 ч
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40	10 мин
Полдник	15.40 – 15.50	10 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 – 16.00	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 – 18.00	90 мин

Режим дня для детей разновозрастной группы 6-7 лет

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10 -часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4:3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре

воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Режимные моменты	Время проведения	
	Холодный период	
Утренний прием детей(осмотр, термометрия), игры, самостоятельная деятельность	8.00 - 8.20	20 мин
Утренняя зарядка(не менее 10 минут)	8.20 - 8.30	10мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50	20 мин
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	10 мин
Образовательная деятельность по подгруппам детей (перерыв между занятиями 10 минут)	9.00 - 9.30 перерыв 10 мин 9.40-10.10	60 мин
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	10.10-11.00	50 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 – 12.30	90 мин
Подготовка к обеду. Обед.	12.30 -13.00	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	2,5 ч
Полдник	15.30 -15.40	10 мин
Образовательная деятельность по подгруппам детей	15.40-17.10	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10 - 18.00	50 мин

Режимные моменты	Время проведения	
	Тёплый период	
Утренний прием детей на улице (осмотр, термометрия), игры, самостоятельная деятельность	8.00 – 8.20	20 мин
Утренняя зарядка(не менее 10 минут)	8.20 – 8.30	10мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	30 мин
Организованная деятельность совместно взрослых и детей (игры, развлечения, творческая деятельность, физическое развитие).	9.00-10.50	50 мин

Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00	10 мин
Прогулка	11.00 – 12.30	90 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30 – 12.40	10 мин
Обед	12.40 – 12.50	10 мин
Подготовка ко сну	12.50 – 13.00	10 мин
Сон	13.00 - 15.30	2,5 ч
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40	10 мин
Полдник	15.40 – 16.00	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 – 18.00	90 мин

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 учётом 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 электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Занятия физической культурой и спортом проводятся на открытом воздухе, а также подвижные игры, 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.

Пролито и пронумеровано _____ (листов)
 и.о. Директора _____
 О.М. Черноголова



Подготовка к пробным	10.20 - 11.00	10 мин
Пробные	11.00 - 12.30	90 мин
Возвращение с пробных, подготовка к обеду	12.30 - 12.40	10 мин
Обед	12.40 - 12.50	10 мин
Подготовка ко сну	12.50 - 13.00	10 мин
Сон	13.00 - 12.30	2,5 ч
Послеобеденный отдых, закаливающие процедуры	12.30 - 12.40	10 мин
Подготовка к занятиям	12.40 - 13.00	20 мин
Занятия	13.00 - 13.30	30 мин
Подготовка к занятиям	13.30 - 14.00	30 мин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996247

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025