

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №156» (МБДОУ «Детский сад №156»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №156»  
Протокол №3 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №156»  
Т.А.Мерзликина  
№150-осн. от 28.08.2026



Режим дня воспитанников  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад №156»  
на 2026/2027 учебный год

Барнаул

### Пояснительная записка

Настоящий режим дня разработан для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №156» (далее – Организация) в целях упорядочивания воспитательно-образовательного процесса, утвержден решением Педагогического совета Организации.

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 Организации 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.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

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.

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.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать 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 необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в Организации 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 Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований 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, 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.

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.

Режим работы образовательной организации и длительность пребывания в нем детей определяются Уставом и являются следующими характеристиками:

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы МБДОУ «Детский сад №156» - 12 часов;
- ежедневный график работы с 7.00 до 19.00 часов;
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Режим дня в Организации имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении. Планирование условий проведения и содержание каждого из режимных процессов, осуществляется с учетом СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Режим дня в группах компенсирующей направленности соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию, максимально приближен к индивидуальным особенностям ребёнка и имеет гибкую структуру, которая учитывает темперамент ребёнка, темп его деятельности, особые привычки, вкусовые предпочтения, длительность сна и т.д. Режим дня и расписание организованной образовательной деятельности учителя-логопеда и воспитателя строятся с учетом возрастных, речевых и индивидуальных особенностей детей, а также обще дидактических и коррекционных задач обучения и воспитания.

В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, расписание непосредственно образовательной деятельности. При расчёте времени реализации основной и вариативной части основной образовательной программы по основным направлениям развития ребёнка учитывается только период бодрствования детей. Расчёт производится на основании суммирования времени, затраченного на непосредственно образовательную деятельность и образовательную деятельность, осуществляемую в течение дня во всех режимных моментах.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность), приём пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов педагоги придерживаются следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех физиологических потребностей детей (сон, питание);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- спокойный доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

#### Режим дня для детей кратковременного пребывания

| В дошкольном учреждении                                                  |             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Прием, игры, самостоятельная деятельность                                | 8.30-9.00   |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)              | 9.00-9.40   |
| Подготовка к прогулке                                                    | 9.40-11.20  |
| Прогулка                                                                 | 9.20-11.20  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.20-11.50 |
| Обед                                                                     | 11.50-12.30 |

#### Режим дня

| Группа                                                                                                                  | Ранний возраст | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| Прием и осмотр, игры, общение, дежурство, утренняя гимнастика                                                           | 7.00 – 8.10    | 7.00-8.20             | 7.00-8.20      | 7.00 – 8.20    | 7.00 – 8.30                     |
| Подготовка к завтраку, завтрак, общественно-полезный труд                                                               | 8.10 – 8.40    | 8.20 – 8.50           | 8.20 – 8.40    | 8.30 – 8.50    | 8.30 – 8.50                     |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение детей                                                       | 8.40 – 9.00    | 8.50 – 9.00           | 8.40 – 9.00    | 8.40 – 9.00    | 8.50 - 9.00                     |
| Организованная образовательная деятельность, развивающие образовательные ситуации, занятия                              | 9.00 – 9.50    | 9.00 – 10.00          | 9.00 – 9.50    | 9.00 – 10.00   | 9.00– 11.00                     |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) Возвращение с прогулки, игры, чтение художественной литературы | 9.50 – 11.20   | 10.00-11.50           | 9.50-12.00     | 10.00-12.20    | 11.00-12.30                     |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                | 11.20-12.20    | 11.50-12.30           | 12.00-12.30    | 12.20-12.50    | 12.30-13.00                     |

|                                                                                                                                            |               |               |               |               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Подготовка ко сну, гигиенические процедуры дневной сон                                                                                     | 12.20-15.00   | 12.30-15.00   | 12.30-15.00   | 12.50-15.00   | 13.00-15.00   |
| Постепенный подъем, закаливающие и оздоровительные процедуры.                                                                              | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                             | 15.15 - 15.30 | 15.15-15.30   | 15.15-15.30   | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 |
| Организованная образовательная деятельность (игры, досуги, общение и деятельность по интересам и пр.). Самостоятельная деятельность детей. | 15.30 - 16.00 | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 15.30-16.00   | 15.30-16.00   |
| Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.                                                                                   | 16.00-17.00   | 15.50-17.00   | 15.50-17.00   | 16.00-17.20   | 16.00-17.30   |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                                                                   | 17.00-17.30   | 17.00-17.30   | 17.00-17.30   | 17.20-17.40   | 17.30-17.50   |
| Игры, уход детей домой                                                                                                                     | 17.30-19.00   | 17.30-19.00   | 17.30-19.00   | 17.40-19.00   | 17.50-19.00   |