

Приложение №4  
К ОП ДО, утвержденной приказом по  
школе от 25.08.2023г.№ 177-о/д

**ПРИНЯТ**  
на педагогическом совете  
МБОУ «Кировская школа-  
гимназия №2»  
протокол от 26.08.2025г. №12

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом от 27.08.2025г №249-о/д  
МБОУ «Кировская школа-гимназия №2»

**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ  
МБОУ «Кировская школа-гимназия №2»**

**на 2025-2026 учебный год**

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

Режим и распорядок дня воспитанников в дошкольных группах рассчитан на 9-часовое пребывание детей в детском саду 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 детского сада, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня в детском саду является гибким, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

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 семи лет сокращается. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников

### **Режим дня дошкольного отделения на 2025-2026 учебный год**

<b>Режимные моменты (холодный период года)</b>	<b>3—4 года</b>	<b>4—5 лет</b>	<b>5—6 лет</b>	<b>6—7 лет</b>
Утренний прием детей, свободная деятельность в группе Утренняя гимнастика	8.00-8.25	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45	8.30-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность).	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-10.35	9.00-10.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Игры. Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.	10.00-12.00	10.10-12.10	10.45-12.20	11.00-12.30

Подготовка к обеду, обед.	12.00-12.40	12.10-12.45	12.20-12.45	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40-15.00	12.45-15.00	12.45-15.00	12.50-15.00
Подъем детей, закаливающие процедуры Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.45	15.00-15.45	15.00-15.50	15.00-15.50
Свободная деятельность в группе Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	15.45-17.00	15.45-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00
<b>Режимные моменты (теплый период года)</b>	<b>3—4 года</b>	<b>4—5 лет</b>	<b>5—6 лет</b>	<b>6—7 лет</b>
Утренний прием детей, свободная деятельность Утренняя гимнастика	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Образовательная деятельность худ-эстетического цикла	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Самостоятельная игровая деятельность детей. Игры. Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки	9.40 - 12.15	10.00 - 12.20	10.10-12.25	10.20-12.30
Подготовка к обеду, обед.	12.15-12.50	12.25-12.55	12.25-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00

Подъем детей, закаливающие процедуры Подготовка к полднику, полдник	15.00-15.35	15.00-15.40	15.00-15.45	15.00-15.50
Свободная деятельность в группе Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	15.35-17.00	15.40-17.00	15.45-17.00	16.00-17.00

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, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

### **Режим двигательной активности в ДО**

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. Гр.	Ср. Гр.	Ст. Гр.	Подг. Гр.	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин	8-10 мин	8-10 мин	Ежедневно в сп/зале,группе, на воздухе
1.2	Физкультминутка	1,5-2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин	10-15 мин	20-25 мин	20-25 мин	Ежедневно во время прогулок
1.4	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8 мин	5-8 мин	12-15 мин	12-15 мин	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.5	Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	8-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	Ежедневно

**2. Учебные занятия**

2.1	По физической культуре	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	3 раза в неделю, одно - на участке
-----	------------------------	--------	--------	--------	--------	------------------------------------

**3. Самостоятельные занятия**

3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
-----	-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

**4. Спортивно-оздоровительная деятельность**

4.1	Неделя здоровья (каникулы)					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30 мин	20-30 мин	35-40 мин	40-50 мин	1 раз в 2 месяца
4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40 мин	50-60 мин	60-80 мин	60-80 мин	2 раза в год в зале или на воздухе



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459998

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026