

ПРИНЯТ:
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 401»
г.о.Самара
Протокол № 5 от 31 августа 2026г.

УТВЕРЖДЕН:
заведующий МБДОУ «Детский сад №401»
г.о.Самара
Кривошеева О.А.
Приказ № 70 от 31 августа 2026 г.



C=RU, O="МБДОУ ""Детский сад №
401"" г.о. Самара", CN=Кривошеева О.А.,
E=doo401@samara.edu.ru
00ba1bdd68aa5d76ad 2026.31.08
12:27:26+04'00'

ОРГАНИЗАЦИЯ
РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ
в МБДОУ «Детский сад №401» г.о.Самара
на 2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и дополнениями).

- Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 02.06.2026г., вст. в силу с 01.09.2026г.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 02.06.2026г., вст. в силу 01.09.2026г.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2" (Зарегистрирован 19.05.2025 № 82236), вступает в силу с 01.09.2025г.

- Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 года №1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Приказ Министерства просвещения РФ №31).

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ «Детский сад №401» г.о.Самара - далее - АООП ДО.

Распорядок дня составлен с учетом особенностей работы МБДОУ "Детский сад №401" г.о.Самара (далее - Бюджетное учреждение): климата в регионе, времени года, длительности светового дня, поэтому составлен режим дня на холодный и теплый период. В тёплом режиме предусмотрен летний физкультурно - профилактический режим.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов в соответствии с нормативными требованиями.

Распорядок дня в группах компенсирующей направленности:

- прием пищи: при 12 часовом режиме пребывания детей организуется завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- ежедневная прогулка (2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня после дневного сна), продолжительность которой 3-4 часа в день. При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Структура прогулки:

- наблюдение (за природными явлениями, состоянием погоды, явлениями общественной жизни и т.д.);

- игры с выносным материалом,

- индивидуальная работа с детьми по физическому развитию, ознакомлению с окружающим),

-подвижная игра (одна-две) – проводится в конце прогулки перед возвращением детей в помещение.

- дневной сон продолжительностью не менее 2 часов (перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих мероприятий, можно прочитать произведения художественной литературы, включить спокойную музыку). Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
- самостоятельная деятельность детей (общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих нормативных документов (3-4 часа в день для всех возрастных групп)).
- организованная образовательная деятельность (ООД):

Организованная образовательная деятельность начинается с 9.00 часов. В середине времени, отведённого на непрерывную непосредственно образовательную деятельность, проводятся физкультминутки. Перерывы между ООД составляют не менее 10 минут. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей 3-4 лет - не более 15 минут, для детей 4-5 лет – не более 20 минут, для детей 5-6 лет – не более 25 минут, для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня 2-ой младшей группы не превышает 30 минут, в средней группе не превышает 40 минут, а в старшей и подготовительной группе – 45 минут и 1,5 часа соответственно. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. в младшей и средней группе во второй половине дня осуществляется только двигательная деятельность.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первой половине дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда, четверг).

Для профилактики утомления детей происходит сочетание интеллектуальной и двигательной нагрузки. Из 100% времени, отводимого на ООД, 50% приходится на организацию физкультурно-профилактического и эстетического цикла. В каждой возрастной группе включены три ООД по физической культуре. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично проводятся занятия по физическому развитию на открытом воздухе.

Совместная деятельность взрослого и детей осуществляется как в непосредственно образовательной деятельности, так и в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренний приём детей, прогулка, подготовка ко сну, организация питания и др.).

ООД реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагоги вправе самостоятельно корректировать (увеличивать или уменьшать) ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации АООП ДО в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарными правилами.

- трудовая деятельность, дежурство, гигиенические процедуры;
- разные виды двигательной активности:
Модель двигательной активности
 - утренняя гимнастика (ежедневно 10 мин.);
 - занятия физической культурой в помещении и на воздухе (3 раза в неделю);
 - физкультурные минутки (ежедневно в середине статического занятия);
 - закаливающие процедуры и гимнастика после сна (ежедневно-15 мин.);
 - физкультурный досуг (1 раз в месяц 15-45 мин. в зависимости от возраста);
 - физкультурный праздник (2 раза в год до 60 мин. в зависимости от возраста);
 - день здоровья (1 раз в квартал);
 - подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (ежедневно на прогулках),
 - самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования (ежедневно);
 - самостоятельная физическая активность в помещении, самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке (ежедневно).

Режим дня детей 3-4 лет на холодный период

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, взаимодействие с родителями, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство	8.20-8.50
Игровая, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (перерыв между занятиями 10 мин.)	9.00-9.15 9.25-9.40
Игровая, самостоятельная деятельность, второй завтрак, гигиенические процедуры, индивидуальная работа логопеда с детьми	9.40-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка*, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа логопеда с детьми	10.10 – 12.10
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство	12.20-12.50
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, закаливающие, оздоровительные процедуры	15.30-15.40
Игровая, самостоятельная деятельность	15.40 – 15.55
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.55-16.25
Игровая, самостоятельная и организованная деятельность (занятия по заданию специалистов, кружки), трудовая, театрализованная деятельность, развлечения, досуги	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка*, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	18.30-19.00
Уход детей домой, взаимодействие с родителями	до 19.00

* Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 ч / день. Продолжительность прогулок определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать

Режим дня детей 4-5 лет на холодный период

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, взаимодействие с родителями, самостоятельная, игровая деятельность, утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство	8.20-8.50
Игровая, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (перерыв между занятиями 10 мин.)	9.00-9.20 9.30-9.50
Игровая, самостоятельная деятельность, второй завтрак, гигиенические процедуры, индивидуальная работа логопеда с детьми	9.50-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка*, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа логопеда с детьми	10.10 – 12.10
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство	12.20-12.50
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, закаливающие, оздоровительные процедуры	15.30-15.40
Подготовка к уплотненному полднику, гигиенические процедуры полдник	15.40-16.10
Игровая, самостоятельная и организованная деятельность (занятия, занятия по заданию специалистов, кружки), трудовая, театрализованная деятельность, развлечения, досуги	16.10-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	18.30-19.00
Уход детей домой, взаимодействие с родителями	до 19.00

* Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 ч / день. Продолжительность прогулок определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать

Режим дня детей 5-6 лет на холодный период

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, взаимодействие с родителями, самостоятельная, игровая деятельность, утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство	8.25-8.50
Игровая, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (перерыв между занятиями 10 мин.)	9.00-9.20 9.30-9.55
Игровая, самостоятельная деятельность, второй завтрак, гигиенические процедуры, индивидуальная работа логопеда с детьми	9.55-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка*, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа логопеда с детьми, возвращение с прогулки	10.15 - 12.20

Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство	12.20-12.50
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, закаливающие, оздоровительные процедуры	15.30-15.40
Игровая, самостоятельная, организованная деятельность (занятия, занятия по заданию специалистов)	15.40 – 16.05
Подготовка к уплотненному полднику, гигиенические процедуры, полдник	16.05-16.35
Игровая, самостоятельная, дополнительное образование, трудовая, театрализованная деятельность, развлечения, досуги	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	17.00-18.40
Игровая, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	18.40-19.00
Уход детей домой, взаимодействие с родителями	до 19.00

* Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 ч / день. Продолжительность прогулок определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать

Режим дня детей 6-7 лет на холодный период

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, взаимодействие с родителями, самостоятельная, игровая деятельность, утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство	8.30-8.50
Игровая, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (перерыв между занятиями 10 мин.)	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Игровая, самостоятельная деятельность, второй завтрак, гигиенические процедуры,	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка*, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа логопеда с детьми, возвращение с прогулки	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство	12.30-13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие, оздоровительные процедуры	15.30-15.40
Игровая, самостоятельная, организованная деятельность (занятия, занятия по заданию специалистов, кружки), трудовая, театрализованная деятельность, развлечения, досуги	15.40-16.10
Подготовка к полднику, гигиенические процедуры, полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	16.40-18.45
Игровая, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	18.45-19.00
Уход детей домой, взаимодействие с родителями	до 19.00

* Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 ч / день. Продолжительность прогулок определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать

Режим дня детей 3-7 лет на теплый период

Режимные моменты	Время			
	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей на улице, осмотр, взаимодействие с родителями, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак (дежурство, формирование культурно-гигиенических навыков, этикет)	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.20	8.50-9.15	8.50-9.15	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, ОД на участке, совместная деятельность (наблюдение, труд), игры, опыты, экспериментирование, экскурсии, музыкальные развлечения, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.10	9.15-12.15	9.00-12.20
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Подготовка к обеду (дежурство, гигиенические процедуры), обед (формирование культурно-гигиенических навыков, этикет)	12.00-12.30	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.30-15.30	12.40-15.30	12.45-15.30	12.50-15.30
Постепенный подъем, закаливающие, оздоровительные процедуры	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40-15.55	15.40-16.00	15.40-16.05	15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, гигиенические процедуры, полдник	15.55-16.25	16.00 -16.30	16.05-16.35	16.10-16.40
Игры, самостоятельная деятельность	16.25 – 17.00	16.30 – 17.00	16.35 – 17.00	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность (наблюдение, труд), игровая, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.0-18.30	17.0-18.40	17.0-18.40
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	18.30-19.00	18.30-19.00	18.40-19.00	18.40-19.00
Игры, уход детей домой, взаимодействие с родителями	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00