

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 29.04.2026 г.

Утверждено приказом заведующего  
МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка»  
приказ № 55-Д от 29.04.2026 г.

**Положение о режиме дня  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 4 «Ягодка»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме дня (далее – Положение) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (далее – МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка») разработано в соответствии с Федеральным законом № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28, Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», Уставом МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка», годовым календарным учебным графиком, образовательной программой МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» и другими нормативно - правовыми актами по вопросам образования, социальной защиты прав и интересов детей.

Настоящее Положение регламентирует организацию режимных моментов (проведение НОД, прогулки, питания, дневного сна) в МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

1.2. Положение принимается Педагогическим советом МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка», утверждается приказом заведующего. Изменения и дополнения в настоящее Положение утверждаются приказом заведующего МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

1.3. Срок данного Положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

**2. Цели и задачи проведения режимных моментов**

2.1. Режим дня – это физиологически обоснованное рациональное чередование периодов бодрствования и отдыха.

2.2. Умывание, питание и дневной сон – режимные моменты жизнедеятельности детей в Учреждении.

2.3. Цель режимных моментов – укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей, воспитание культурно-

гигиенических навыков и навыков самообслуживания, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

#### 2.4. Задачи режимных моментов:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать восстановлению детского организма;
- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
- способствовать повышению уровня навыков самообслуживания детей дошкольного возраста.

### 3. Режим работы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка»

3.1. Режим работы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» пятидневная рабочая неделя: 10,5 часов в сутки с 7-00 до 17-30.

3.2. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. «Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями».

3.3. «Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 часа. Продолжительность прогулки определяется ДОУ в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать».

3.4. Прогулка организовывается 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ.

3.5. МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» обеспечивает сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в ДОУ по нормам, установленным законодательством Российской Федерации. В ДОУ установлено четырехразовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник).

3.6. Питание осуществляется в соответствии с примерным десятидневным меню, которое разрабатывается на основе норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, утвержденным заведующим ДОУ.

3.7. Организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон. Продолжительность дневного сна детей 2,5 - 3 часа. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

3.8. На самостоятельную деятельность детей 2 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3 - 4 часов.

3.9. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей с 2-х до 3-х лет – не более 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

3.10. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 50 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.11. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25- 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

3.12. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика и т. п.

3.13. В течение года (декабрь – январь) для воспитанников МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» организуются каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

3.14. В дни каникул и в летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. В этот период проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие мероприятия, а также прогулки на свежем воздухе.

#### **4. Двигательный режим**

4.1. Двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

4.2. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика.

4.3. НОД по образовательной области «Физическое развитие» для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

4.4. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

4.5. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

4.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения,

проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

4.7. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка». При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

4.8. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

4.9. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.