

ПРИНЯТО  
На Педагогическом совете  
МБДОУ - детского сада № № 230 «Солнышко»  
Протокол от «29» августа 2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ - детского сада № 230 «Солнышко»  
от «29» августа 2025 № 56 -ОД  
\_\_\_\_\_/ В.Н. Стаина /

СОГЛАСОВАНО:  
На заседании Совета родителей  
МБДОУ - детского сада № № 230 «Солнышко»  
Протокол от «28» августа 2025 № 1

**Режим занятий обучающихся  
(воспитанников)  
МБДОУ – детский сад № 230  
«Солнышко»**

**Екатеринбург**

## **I. Общие положения**

1. Настоящий режим занятий обучающихся (воспитанников) МБДОУ – детский сад № 230 «Солнышко» (далее – МБДОУ) разработан в соответствии с:

- Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

2. Режим занятий, учебная нагрузка, организация образовательного процесса в МБДОУ строится на основе учебного плана, годового календарного учебного графика и расписания занятий, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к условиям содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

3. Учреждение осуществляет образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми в возрасте от 3 до 7 лет при возможности организации в Учреждении режима дня, соответствующего анатомо-физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

## **II. Режим занятий воспитанников**

2.1. Учреждение функционирует в режиме полного дня с 10,5 – часовым пребыванием детей с 7.30 до 18.00 часов и пятидневной рабочей недели, исключая праздничные и выходные дни.

Группы могут функционировать в режиме сокращенного дня (8-10,0–часового пребывания), кратковременного пребывания - до 5 часов в день.

2.2. Режим дня в Учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

2.3. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 часа. Продолжительность прогулки определяется Учреждением в зависимости от климатических условий.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

2.4. Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

2.5. Объем недельной образовательной нагрузки и режим дня определяются в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и образовательной программой дошкольного образования и утверждаются приказом заведующего Учреждением.

2.6. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 1 до 3 лет - не более 10 минут, для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группе раннего возраста не превышает в младшей и средней группах - 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 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.

2.7. 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.

2.8. Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию для детей

в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 мин.,
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 минут.

Один раз в неделю для детей 3 – 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличия у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

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

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

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

В середине года (январь, февраль) для детей организуют недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетическо-оздоровительного цикла (музыкальная, физкультурно-спортивная, изобразительная).

В дни каникул и в летний период проводить непосредственно образовательную деятельность не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

К организационным формам двигательной деятельности относятся: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, занятия на тренажерах.

Непрерывная длительность просмотра передач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 минут, а в старшей и подготовительной – не более 30 минут.

Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раза в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводится при искусственном освещении групповой комнаты верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров для детей 5-7 лет следует проводить не более одного в течение дня и чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет 15 минут. Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более четырех раз в год), после перенесенных заболеваний в течение двух недель продолжительность непосредственно образовательной деятельности с применением компьютеров должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет – до 10 минут.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух и более детей. Непосредственно образовательную деятельность с использованием детьми компьютеров проводят в присутствии педагога или воспитателя (старшего воспитателя).

2.13. В целях осуществления психолого-медико-педагогического сопровождения, необходимой коррекции в физическом и (или) психическом развитии детей в Учреждении функционирует психолого-медико-педагогический консилиум, деятельность которого регламентируется Положением о психолого-медико-педагогическом консилиуме.

2.14. Учреждение формирует открытые и общедоступные информационные ресурсы, содержащие информацию об их деятельности, и обеспечивают доступ к этим ресурсам посредством размещения их в информационно – телекоммуникационных сетях, в том числе на официальном сайте образовательной организации в сети «Интернет».

2.16. Режим дня составляется в соответствии с возрастными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. **(см. Приложение 1)**

2.17. В рамках физического воспитания используются формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- занятия на тренажерах;

### **III. Заключительные положения**

3.1. Настоящий режим занятий обучающихся (воспитанников) МБДОУ – детский сад № 230 «Солнышко» вступает в законную силу с момента утверждения их руководителем МБДОУ.

3.2. Текст настоящего Режимы занятий обучающихся (воспитанников) МДОУ – детский сад № 230 «Солнышко» подлежит доведению до сведения родителей (законных представителей) обучающихся (воспитанников) при зачислении обучающихся (воспитанников) в МБДОУ.

3.3. Текст настоящего Режимы занятий обучающихся (воспитанников) МБДОУ – детский сад № 230 «Солнышко» подлежит размещению на официальном сайте учреждения в сети «Интернет».

### Режим дня в группе раннего возраста

Режимные мероприятия, содержание	Время начала
<b>Утренний прием.</b> Утренний фильтр, общение с родителями, игры, гигиенические процедуры	07.30
<b>Утренняя зарядка*.</b> Двигательная активность со спортивным инвентарем и без него	08.00
Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	08.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи. <b>Завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору	08.40
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	09.00
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе <b>игры малой и средней подвижности (минимум 10 мин)</b>	09.40
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Второй завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***.</b> Игровая деятельность на прогулке: Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей. <b>Игры средней и высокой подвижности (минимум 30 мин),</b> в том числе занятие по физической культуре (1 раз в неделю)	10.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.40
Подготовка к приему пищи. Прием пищи <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. <b>Дневной сон</b>	12.20
Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры.	15.20
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Полдник.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30
Самостоятельная деятельность по интересам	15.50
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка**</b> , игры, в том числе <b>игры средней и высокой подвижности (минимум 20 мин)</b> , индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16.25 до 18.00

\* Утренняя зарядка не менее 10 минут

\*\* Не более 15 минут, с перерывом не менее 10 минут.

\*\*\* При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (в соответствии с п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

### Режим дня во второй младшей группе

Режимные мероприятия, содержание	Время начала
<b>Утренний прием.</b> Утренний фильтр, общение с родителями, игры, гигиенические процедуры	07.30
<b>Утренняя зарядка*.</b> Двигательная активность со спортивным инвентарем и без него	08.00
Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	08.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи. <b>Завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору	08.40
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	09.00
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе <b>игры малой и средней подвижности (минимум 10 мин)</b>	09.40
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Второй завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***.</b> Игровая деятельность на прогулке: Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей. <b>Игры средней и высокой подвижности (минимум 30 мин),</b> в том числе занятие по физической культуре (1 раз в неделю)	10.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.40
Подготовка к приему пищи. Прием пищи <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. <b>Дневной сон</b>	12.20
Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры.	15.20
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Полдник.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30
Самостоятельная деятельность по интересам	15.50
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка**</b> , игры, в том числе <b>игры средней и высокой подвижности (минимум 20 мин)</b> , индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16.25 до 18.00

\* Утренняя зарядка не менее 10 минут

\*\* Не более 15 минут, с перерывом не менее 10 минут.

\*\*\* При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (в соответствии с п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

### Режим дня в средней группе

Режимные мероприятия, содержание	Время начала
<b>Утренний прием.</b> Утренний фильтр, общение с родителями, игры, гигиенические процедуры	07.30
<b>Утренняя зарядка*.</b> Двигательная активность со спортивным инвентарем и без него	08.00
Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	08.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи. <b>Завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору	08.40
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	09.00
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе <b>игры малой и средней подвижности (минимум 10 мин)</b>	09.40
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Второй завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***.</b> Игровая деятельность на прогулке: Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей. <b>Игры средней и высокой подвижности (минимум 30 мин),</b> в том числе занятие по физической культуре (1 раз в неделю)	10.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.40
Подготовка к приему пищи. Прием пищи <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. <b>Дневной сон</b>	12.20
Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры.	15.20
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Полдник.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30
Самостоятельная деятельность по интересам	15.50
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка**,</b> игры, в том числе <b>игры средней и высокой подвижности (минимум 20 мин),</b> индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16.25 до 18.00

\* Утренняя зарядка не менее 10 минут

\*\* Не более 20 минут, с перерывом не менее 10 минут.

\*\*\* При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (в соответствии с п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

### Режим дня в старшей группе

Режимные мероприятия, содержание	Время начала
<b>Утренний прием.</b> Утренний фильтр, общение с родителями, игры, гигиенические процедуры	07.30
<b>Утренняя зарядка*.</b> Двигательная активность со спортивным инвентарем и без него	08.00
Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	08.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи. <b>Завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору	08.45
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	09.00
Совместная деятельность педагога с детьми	10.00
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Второй завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***.</b> Игровая деятельность на прогулке: Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей. <b>Игры средней и высокой подвижности (минимум 30 мин),</b> в том числе занятие по физической культуре (1 раз в неделю)	10.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	12.00
Подготовка к приему пищи. Прием пищи <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	12.10
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. <b>Дневной сон</b>	12.30
Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры.	15.00
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	15.10
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Полдник.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	15.40
Самостоятельная деятельность по интересам	16.00
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***,</b> игры, в том числе <b>игры средней и высокой подвижности (минимум 20 мин),</b> индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16.25 до 18.00

\* Утренняя зарядка не менее 10 минут

\*\* Не более 25 минут, с перерывом не менее 10 минут.

\*\*\* При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (в соответствии с п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).



### Режим дня в подготовительной к школе группе

Режимные мероприятия, содержание	Время начала
<b>Утренний прием.</b> Утренний фильтр, общение с родителями, игры, гигиенические процедуры	07.30
<b>Утренняя зарядка*.</b> Двигательная активность со спортивным инвентарем и без него	08.20
Гигиенические процедуры. Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	08.30
Подготовка к приему пищи. Прием пищи. <b>Завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	08.40
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору	08.50
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	09.00
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Второй завтрак.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	10.25
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***.</b> Игровая деятельность на прогулке: Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей. <b>Игры средней и высокой подвижности (минимум 30 мин),</b> в том числе занятие по физической культуре (1 раз в неделю)	10.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	12.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи <b>Обед.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20
Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. <b>Дневной сон</b>	12.40
Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры.	15.10
<b>Непрерывная образовательная деятельность**</b>	15.20
Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи <b>Полдник.</b> Гигиенические процедуры после приема пищи	15.50
Самостоятельная деятельность по интересам	16.10
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка***,</b> игры, в том числе <b>игры средней и высокой подвижности (минимум 20 мин),</b> индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16.30 до 18.00

\* Утренняя зарядка не менее 10 минут

\*\* Не более 30 минут, с перерывом не менее 10 минут.

\*\*\*При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (в соответствии с п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060065

Владелец Стаина Вера Николаевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025