

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 2 «Аленушка»**
(МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»
Протокол от 27.08.2026 №1

УЧТЕНО

Мнение Управляющего
Совета МБДОУ «Детский
сад №2 «Аленушка»
Протокол от 27.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Аленушка»
Иванова М.В.
Приказ № 108 -ОД от 27.08.2026г



**Режим
дня для всех возрастных групп МБДОУ
«Детский сад №2 «Аленушка»
на холодный и теплый период
2026-2027 учебный год**

г.Зверево
2026г.

Пояснительная записка

Режим дня – является организационным документом учебно-методического комплекса образовательной программы дошкольного образования, адаптированных образовательных программ дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и рабочей программы воспитания МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка». Он регламентирует временной регламент организации воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Режим дня разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- нормативно- правовыми актами регионального законодательства;
- Уставом учреждения;
- Локальными актами образовательного учреждения.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СП 2.4.2.4283-26, условий реализации образовательных программ дошкольного образования, потребностей участников образовательных отношений.

Режим дня устанавливает и детализирует последовательность временного распределения основных организационных периодов в соответствии с показателями организации образовательного процесса в режиме полного дня (12-ти часового пребывания) работы образовательного учреждения и графиком работы образовательного учреждения по пятидневной рабочей неделе (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня принимается на заседании Педагогического совета образовательного учреждения и утверждается приказом заведующего образовательным учреждением ежегодно перед началом учебного года и размещается на информационных стендах ДОУ и официальном сайте образовательного учреждения в сети Интернет.

В Режиме дня используются основные показатели организации образовательного процесса образовательного учреждения, работающего в полном режиме дня (12-ти часового пребывания), представленные в таблице 1.

Таблица1

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность дневного сна, не менее	1 -3 года	3,0 ч
	4 -7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7лет	3 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10мин

В Режиме дня используются дополнительные показатели организации образовательного процесса, введенные образовательным учреждением и обязательные к соблюдению: **-нормативный показатель суммарной продолжительности периодов непрерывного бодрствования** детей в режиме работы образовательного учреждения, представленный в таблице 2.

Таблица2

Возраст	Норматив
1 -3 года	9 ч
4 -7 лет	9,5 ч

- Обязательность проведения прогулок в течение каждого периода бодрствования, суммарная дневная продолжительность которых составляет не менее 3 часов в день (продолжительность прогулки для детей до 7лет сокращается при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с);

- норматив дневной суммарной продолжительности самостоятельной деятельности обучающихся и совместной деятельности обучающихся с педагогами, для организации питания, личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности, реализации образовательной деятельности в иных организационных формах (исключая занятия) и игры, представленный в таблице 3.

Таблица 3

Возраст	Норматив в минутах/часах	
от 1до3 лет	340 минут	5,6 ч
от 3до4 лет	360 минут	6 ч
от 4до5 лет	350 минут	5,8 ч
от 5до6 лет	340/315 минут	5,6ч/5,25ч
от 6до7 лет	300 минут	5 ч

- периоды бодрствования и сна –последовательность временного распределения образовательного процесса в режиме полного дня работы образовательного учреждения (12-ти часового), представленные в таблице 4.

Таблица 4

Периоды режима	Возраст	Временные интервалы	Количество часов
Первый период бодрствования	от 1 до 3 лет	7.00-12.00	5,5 ч
	от 3 до 7 лет	7.00-12.30	6 ч
Сон	от 1 до 3 лет	12.00-15.00	3 ч.
	от 3 до 7 лет	12.30-15.00	2,5 ч
Второй период бодрствования	от 1 до 3 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
	от 3 до 7 лет	15.30 – 19.00	3,5 ч
Общая продолжительность режима работы образовательного учреждения			12 часов

В ДОУ предусмотрено использование вариативных режимов пребывания ребенка: типовой режим дня на холодный, теплый периоды по возрастным группам, адаптационный и щадящий режимы дня.

- **«Адаптационный»** -применяется в период адаптации, продолжительность его использования согласовывается с медсестрой ДОУ.

- Сокращено время пребывания ребёнка в ДОУ.
- Постепенное увеличение времени пребывания ребёнка в ДОУ(индивидуально для каждого ребёнка).
- Занятия не проводятся. Рекомендованная форма работы—совместная деятельность взрослого с детьми.
- Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается, сокращается или сдвигается).
- Не проводятся закаливающие процедуры.

- **«Щадящий» (скорректированный)** - для часто болеющих детей (ЧБД), детей после перенесённых острых респираторных заболеваний):

- Рекомендовано уменьшение длительности пребывания ребёнка в ДОУ на 1,5-2 часа.
- Уменьшение длительности занятий на 10 минут (ребёнок подключается по желанию).
- Освобождение от занятий по физической культуре.
- Увеличение времени дневного сна на 20 минут (поздний подъём).
- Соблюдение теплового режима.
- Гибкий режим прогулок (сокращение времени прогулки, ребёнок одевается на прогулку последним и раздевается первым после прогулки).
- Сокращение времени воздушных ванн и отмена закаливающих процедур.

Продолжительность действия щадящего режима устанавливается врачом.

Режим дня
(на холодный период)
для детей 6-7 лет
на 2026-2027 учебный год

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Дома</i>	
6.30-7.00	Подъем, гигиенические процедуры, создание доброжелательного настроения на посещение детского сада
<i>В ДОУ</i>	
7.00-8.12	Прием(группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.12-8.25	Утренняя гимнастика.
8.25-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.30	Непрерывная образовательная деятельность(занятие №1)
9.30-9.40	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.40-10.10	Непрерывная образовательная деятельность(занятие №2)
10.10-10.20	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.20-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка (совместные игры с педагогом, наблюдения, индивидуальная работа). Самостоятельная деятельность детей. Коррекционно-образовательная деятельность.
11.50-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к НОД.
15.40-16.10	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3)/ Дополнительное образование.
16.10-17.00	Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к ужину, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 90 мин. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)
для детей 6-7 лет на 2026-2027 учебный год**

Время	Вид деятельности
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00-8.12	Утренняя гимнастика.
8.12-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку. Завтрак. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность.
10.00-10.15	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.50	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.) Коррекционно-образовательная деятельность.
11.50-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Дополнительное образование. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

Режим дня(на холодный период)
для детей **5-6 лет** на 2026-2027 учебный год

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00-8.00	Прием(группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00-8.12	Утренняя гимнастика
8.12-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.25	Непрерывная образовательная деятельность (занятие№1)
9.25-9.40	Перерыв между деятельностью (малоподвижные игры и др.).
9.40-10.05	Непрерывная образовательная деятельность(занятие№2)
10.05-10.15	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.15-11.45	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми– игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми. Коррекционно-образовательная деятельность.
11.45-12.30	Возвращениепрогулки,гигиеническиепроцедуры.Самостоятельнаядеятельность детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности.
15.40-16.05	Непрерывная образовательная деятельность(занятие№3)/ Дополнительное образование.
16.05-16.30	Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми/ Коррекционно-образовательная деятельность.
16.30-17.00	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 4 часа. Совместная деятельность – 3 часа 30 минут. Сон – 2,5 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна. Прогулка - не менее 3 часов.

Режим дня(на теплый период)
для детей 5-6 лет на 2026-2027учебныйгод

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00-8.12	Утренняя гимнастика.
8.12-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.55	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми–игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
9.55-10.10	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.10-11.45	Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми–игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Коррекционно-образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
11.45-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми–игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Дополнительное образование. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельные игры детей. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей(группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность—4 часа. Совместная деятельность—3 часа 30 минут. Сон—2,5 часа. Прогулка-не менее 3 часов.

Режим дня
(на холодный период)
для детей 4-5 лет на 2026-2027 учебный год

Время	Вид деятельности
7.00-8.10	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.20 (9.00-9.50)	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1) – фронтальное. /Непрерывная образовательная деятельность - по подгруппам
9.20-9.50	Совместные игры с педагогом, самостоятельные игры детей.
9.50-10.05	Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.20	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к НОД.
11.20-11.40	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №2)
11.40-12.30	Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №3).
16.00-16.30	Совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.30-17.00	Подготовка к ужину. Ужин
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 3 часа 30 минут. Совместная деятельность – 5 часов 50 минут. Сон – 2,5 часа.
Непрерывная образовательная деятельность – 40/60 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня(на теплый период)
для детей 4-5 лет на 2026-2027 учебный год**

Время	Вид деятельности
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность, сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей.
8.00- 8.12	Утренняя гимнастика.
8.12- 9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак . Самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.55	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
9.55-10.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.10-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми –игровая, продуктивно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми–игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность –3 часа 30 минут. Совместная деятельность – 5 часов 50 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

Режим дня
(на холодный период)
для детей 3-4 лет на 2026-2027 учебный год

Время	Вид деятельности
7.00-8.00	Прием(группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность(сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак . Самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
9.00-9.15	Непрерывная образовательная деятельность (занятие №1)
9.15-9.30	Перерыв между занятиями (малоподвижные игры и др.)
9.30-9.45	Непрерывная образовательная деятельность(занятие №2).
9.45-10.00	Самостоятельная детская деятельность. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.00-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность.
11.30-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Полдник . Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Игра-занятие (занятие №3).
16.00-16.30	Совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.30-17.00	Подготовка к ужину. Ужин
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка . Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Самостоятельная деятельность – 3 часа 15 минут.
Совместная деятельность – 5 часов 45 минут. Сон – 2,5 часа. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня(на теплый период)
для детей 3-4лет на 2026-2027 учебный год**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак . Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.55	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
9.55-10.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.10-11.10	Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.10-12.30	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.30-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры Полдник . Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Ужин .
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) (группа/участок) . Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 3 часа 15 минут. Совместная деятельность – 5 часов 45 минут. Сон – 2,5 часа.
Прогулка - не менее 3 часов.

Режим дня(на холодный период)
для детей 2-3лет на 2026-2027 учебный год

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность(сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.45	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак , самостоятельная детская деятельность. Индивидуальная работа с детьми.
8.45-8.55	Непрерывная образовательная деятельность (занятие№1).
8.55-9.10	Перерыв между занятиями(малоподвижные игры и др.)
9.10-9.40	Непрерывная образовательная деятельность(занятие№2) – по подгруппам.
9.40-10.00	Совместная и самостоятельная деятельность детей. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.00-11.00	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность
11.00-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед. Гигиенические
12.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические. Подготовка к полднику. Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.).Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин.
17.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми (группа/участок). Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

**Режим дня (на теплый период)
для детей 2-3 лет на 2026-2027 учебный год**

Время	Вид деятельности
7.00-8.00	Прием (группа/участок), индивидуальная работа с детьми, самостоятельная детская деятельность (сбор информации от родителей о состоянии здоровья детей и др.)
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак . Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная детская деятельность.
9.00-9.50	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
9.50-10.05	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Второй завтрак (прием соков, фруктов).
10.05-11.00	Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.). Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
11.00-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Самостоятельные игры детей. Подготовка к обеду. Обед . Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.
12.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.40	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры. Полдник . Самостоятельная деятельность детей. Индивидуальная работа с детьми.
15.40-16.15	Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей.
16.15-17.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин .
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми Подготовка к прогулке. Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми – игровая, познавательно-исследовательская деятельность и др.) (группа/участок) . Уход детей домой.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

Самостоятельная деятельность – 3 часа. Совместная деятельность – 5 часов 40 минут. Сон – 3 часа. Непрерывная образовательная деятельность – 20 минут. Прогулка - не менее 3 часов.

Адаптационный режим пребывания для детей, впервые поступивших в детский сад

Адаптационный режим дня выстраивается индивидуально для каждого ребенка, вновь поступающего в ДООУ.

Рекомендуемый график адаптации:

Временной период	Адаптационные мероприятия
1-3 день	Пребывание в группе с питанием в течение 1-2 часов
4-7 день	Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием (без сна)
8-15 день	Пребывание в группе с питанием и дневным сном(уход домой после сна)
Последующие дни	Пребывание в группе с питанием и дневным сном - полный день

Примечание:

- ✓ Рекомендованная форма работы— совместная деятельность взрослого с детьми.
- ✓ Корректируется время прогулки и дневного сна (увеличивается,
- ✓ сокращается или сдвигается) с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
- ✓ Закаливающие процедуры- не проводятся.

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

**(для часто болеющих детей (ЧБД),
детей после перенесённых острых респираторных
заболеваний)**

№	Режимные моменты	Рекомендации
1	Дневной сон	Увеличить продолжительность (ребёнок укладывается первым, поднимается последним)
2	Закаливание	При проведении бодрящей гимнастики ограничить упражнения с большой нагрузкой
3	Прогулка	Увеличить пребывание на свежем воздухе на 20-30 минут за счёт выхода на улицу с первой подгруппой детей
4	НОД	Не допускать переутомления
5	Двигательная активность	Освободить от занятий физической культурой на 2 недели. Исключить игры с большой подвижностью, бег, прыжки

