

Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад № 15»

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
РЖД детского сада № 15
Протокол от 31.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

приказом заведующего
РЖД детским садом № 15
от 31.08.2026 г. № 154

РЕЖИМ ДНЯ

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим дня воспитанников частного дошкольного образовательного учреждения «РЖД детский сад № 15» (далее – Учреждение) разработан в соответствии:

с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373, с учётом изменений внесённых приказами от 01.12.2022 № 1048 и от 25.10.2023 № 783);

с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028);

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.2.4283-26;

«Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПиН 1.2.3685-21);

Образовательной программой дошкольного образования Учреждения;

Уставом Учреждения.

1.2. Режим дня воспитанников в Учреждении 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.

2. Режим занятий воспитанников

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

2.2. Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

2.3. Основными компонентами режима в Учреждении являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена.

2.4. Режим дня гибкий, учитывается время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

2.5. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

2.6. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

2.7. Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Учреждение может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА
«Ладушки» (1 - 3 года)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ⁰⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Занятия в игровой форме (<i>включая перерыв</i>)	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Самостоятельная деятельность, игры	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 11 ⁵⁰	1 ч 10 мин
Подготовка к обеду, обед	11 ⁵⁰ – 12 ²⁰	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ²⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 20 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ¹⁰	30 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ¹⁰ – 16 ⁵⁰	40 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰	2 ч 10 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Образовательная деятельность</i>		<i>20 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Теплый период года
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА
«Ладушки» (1 - 3 года)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ⁰⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 11 ⁵⁰	1 ч 10 мин
Подготовка к обеду, обед	11 ⁵⁰ – 12 ²⁰	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ²⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 20 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ¹⁰	30 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ¹⁰ – 16 ⁵⁰	40 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰	2 ч 10 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>4 ч 00 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года
ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Непоседы» (3 - 4 года)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ⁰⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к занятиям	9 ⁰⁰ – 9 ¹⁵	15 мин
Занятия в игровой форме (<i>включая перерыв</i>)	9 ¹⁵ – 10 ⁰⁰	45 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	10 ⁰⁰ – 10 ³⁰	30 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ⁰⁰	1 ч 20 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ – 12 ³⁰	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ³⁰ – 15 ²⁰	2 ч 50 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	15 ²⁰ – 15 ⁴⁰	20 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ⁰⁰ – 16 ⁵⁰	50 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰	2 ч 10 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>2 ч 30 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Образовательная деятельность</i>		<i>30 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Теплый период года
ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Непоседы» (3 - 4 года)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ⁰⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ⁰⁰	1 ч 20 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ – 12 ³⁰	30 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ³⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 10 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ¹⁰	30 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ¹⁰ – 16 ⁵⁰	40 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁵⁰ – 19 ⁰⁰	2 ч 10 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>4 ч 00 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года
ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Шалуны» (4 - 6 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ⁰⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 8 ⁵⁰	20 мин
Подготовка к занятиям	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰	10 мин
Занятия в игровой форме (<i>включая перерыв</i>)	9 ⁰⁰ – 10 ³⁰	1 час 30 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ³⁰ – 12 ⁵⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ⁵⁰ – 15 ³⁰	2 ч 40 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	15 ³⁰ – 15 ⁵⁰	20 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁵⁰ – 16 ¹⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность (по необходимости)	16 ¹⁰ – 17 ¹⁰	1 ч
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	17 ¹⁰ – 19 ⁰⁰	2 ч 00 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>2 ч 30 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Образовательная деятельность</i>		<i>40 мин – 75 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Теплый период года
ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Шалуны» (4 - 6 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ³⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ¹⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ¹⁰ – 12 ³⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ³⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 10 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ⁰⁰ – 16 ²⁰	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ²⁰ – 18 ⁰⁰	1 ч 40 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>4 ч 00 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года
ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Почемучки» (5 - 6 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ³⁰ – 8 ³⁰	1 ч 00 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 8 ⁵⁰	20 мин
Подготовка к занятиям	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰	10 мин
Занятия в игровой форме (<i>включая перерыв</i>)	9 ⁰⁰ – 10 ³⁰	1 час 30 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ¹⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ¹⁰ – 12 ³⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ³⁰ – 15 ¹⁰	2 ч 40 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность (по необходимости)	15 ¹⁰ – 15 ⁵⁰	40 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁵⁰ – 16 ¹⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность (по необходимости)	16 ¹⁰ – 16 ⁴⁰	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁴⁰ – 18 ⁰⁰	1 ч 20 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>2 ч 30 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>2 ч 40 мин</i>
<i>Образовательная деятельность</i>		<i>50 мин – 75 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Теплый период года
ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Почемучки» (5 - 6 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ³⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ¹⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ¹⁰ – 12 ³⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ³⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 10 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ⁰⁰ – 16 ²⁰	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ²⁰ – 18 ⁰⁰	1 ч 40 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>4 ч 00 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года
ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Затейники» (6 - 7 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ³⁰ – 8 ³⁰	1 ч 00 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 8 ⁵⁰	20 мин
Подготовка к занятиям	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰	10 мин
Занятия в игровой форме (<i>включая перерыв</i>)	9 ⁰⁰ – 10 ⁵⁰	1 час 50 мин
Второй завтрак	10 ⁵⁰ – 11 ⁰⁰	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	11 ⁰⁰ – 12 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ³⁰ – 12 ⁵⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ⁵⁰ – 15 ³⁰	2 ч 40 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	15 ³⁰ – 15 ⁵⁰	20 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁵⁰ – 16 ¹⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ¹⁰ – 16 ⁴⁰	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁴⁰ – 18 ⁰⁰	1 ч 20 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>2 ч 30 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>2 ч 40 мин</i>
<i>Образовательная деятельность</i>		<i>50 мин – 75 мин</i>

РЕЖИМ ДНЯ
Теплый период года
ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Затейники» (6 - 7 лет)

Мероприятия	Время	Минуты
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7 ³⁰ – 8 ³⁰	1 ч 30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	30 мин
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	30 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	9 ³⁰ – 10 ³⁰	1 ч 00 мин
Второй завтрак	10 ³⁰ – 10 ⁴⁰	10 мин
Прогулка, двигательная активность, возвращение с прогулки	10 ⁴⁰ – 12 ³⁰	1 ч 50 мин
Подготовка к обеду, обед	12 ³⁰ – 12 ⁵⁰	20 мин
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные ванны, закаливающие процедуры	12 ⁵⁰ – 15 ⁴⁰	3 ч 10 мин
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ⁰⁰ – 16 ⁴⁰	40 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная деятельность, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16 ⁴⁰ – 18 ⁰⁰	1 ч 20 мин
<i>Продолжительность сна детей в детском саду</i>		<i>3 ч 00 мин</i>
<i>Продолжительность прогулки детей в детском саду</i>		<i>4 ч 00 мин</i>