


Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	ООП ДО	
ДП – Реализация образовательной программы	Ф – Режим и распорядок дня дошкольной группы	

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 6  
от «24» февраля 2026 г.

**Утверждено:**

Директор Автономной некоммерческой организации  
общеобразовательной школы «Источник»  
\_\_\_\_\_ И.А. Яковлева

**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ**  
дошкольной группы  
Автономной некоммерческой организации  
общеобразовательной школы «Источник»  
на 2025 - 2026 учебный год

Ульяновск, 2026 г.

Режим работы и распорядок дня дошкольной группы Автономной некоммерческой организации общеобразовательной школы «Источник» (далее – Школа) для реализации образовательной программы составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 (ред. от 17.03.2025) «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».

## **1. Продолжительность учебного года:**

1.1. Организованная регламентированная образовательная деятельность в группах проводится:

Начало 2025 – 2026 учебного года – 01 сентября 2025 года.

Окончание 2025 – 2026 учебного года – 31 мая 2026 года.

Режим работы – пятидневная неделя (понедельник-пятница), с девятичасовым пребыванием детей: с 08.00 до 17.00.

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

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы Школы, потребностей участников образовательных отношений.

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

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивает сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организовано таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют

требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Режим питания организован в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

## 2. Регламентирование образовательного процесса:

Продолжительность занятий:

- 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,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

В первой половине дня в старшей и подготовительной группах планируется не более трёх занятий, а в младшей и средней группах – не более двух.

Продолжительность перерывов между занятиями составляет не менее 10 минут.

Перерыв во время занятий для гимнастики – не менее 2 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25-30 минут в день.

## Режим дня

Время	МЕРОПРИЯТИЕ
8.00-8.15	Прием детей: <i>индивидуальный контакт с ребенком и родителями</i>
8.15-8.30	Общешкольная зарядка «Сила духа»: <i>осмотр, игры, утренняя гимнастика</i>
8.30-8.45	Настрой на день: <i>самостоятельная деятельность детей</i>
8.45-9.10	1 занятие: <i>организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми</i>
9.10-9.30	Игры, самостоятельная деятельность: <i>приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, рассматривание картин и иллюстраций, просмотр видеофильмов, чтение книг; игры, самостоятельная деятельность</i>
09.30-09.50	Подготовка к завтраку: <i>приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды. Завтрак</i>
9.50-10.15	2 занятие: <i>организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми</i>
10.15-11.45	Прогулка: <i>приобщение к нормам коммуникации и самообслуживания, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование, самостоятельная деятельность</i>
11.45-12.00	Возвращение с прогулки: <i>приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания</i>
12.00-12.30	Подготовка к обеду: <i>приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды. Обед</i>
12.30-15.00	Подготовка ко сну: <i>приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания. Сон. Постепенный подъем: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; воздушные процедуры</i>
15.00-15.30	Игры, самостоятельная деятельность: <i>приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, дидактические игры, наблюдение, экспериментирование, досуги, рассматривание картин и иллюстраций, просмотр видеофильмов, чтение книг; игры, самостоятельная деятельность</i>
15.30-15.50	Подготовка к приему пищи: <i>приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды. Полдник (совмещен с ужином).</i>
15.50-16.15	1 занятие креатив-студий (по расписанию): <i>организованная партнерская</i>

	<i>деятельность педагога с детьми</i>
16.15-16.45	<i>Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность (применение новых знаний), экспериментирование</i>
16.45-17.00	<i>Рефлексия дня, сбор домой. Уход домой: индивидуальный контакт с родителями</i>