

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЖИРНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от «27» августа 2025 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий МБДОУ Жирновским д/с  
«Росинка»

\_\_\_\_\_ С.В.Баскакова  
Приказ от «27» августа 2025 г. № 69-ОД

**Режим занятий обучающихся  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Жирновского детского сада «Росинка»**

**на 2025-2026 учебный год**

П.Жирнов  
2025

## **1. Общие положения**

Настоящий Режим занятий обучающихся (далее – Режим) МБДОУ Жирновского д/с «Росинка» (далее ДОУ), разработан в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минпросвещения РФ) от 31.07.2020 N 373,
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2,
- Уставом МБДОУ Жирновского д/с «Росинка» и регулирует организацию образовательной деятельности обучающихся в группах ДОУ.

Основная цель Режима занятий обучающихся – создание условий для сохранения физического и психического здоровья детей, обеспечение гармоничного развития в соответствии с их возрастными особенностями на основе соблюдения гигиенических норм и требований к организации образовательной деятельности, а также к деятельности по присмотру и уходу за детьми.

Режим рассчитан на 10-часовое пребывание детей в ДОУ.

Основу Режима составляет установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных мероприятий и процедур, занятий, прогулок, совместной и самостоятельной деятельности воспитанников.

Настоящий Режим занятий обучающихся является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательную деятельность ДОУ в соответствии с образовательной программой дошкольного

образования и адаптированной образовательной программой для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Режим занятий утверждается приказом заведующего на неопределенный срок и действует до принятия нового.

## 2. Занятия

Продолжительность занятий для обучающихся от 3 до 4 лет составляет не более 15 минут, для обучающихся от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для обучающихся от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для обучающихся от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Для обучающихся раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность занятий не превышает 10 мин. Осуществляется образовательная деятельность в первую и во вторую половину дня. Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

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 - 45 минут и 1,5 часа соответственно. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с обучающимися 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 занятия статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения обучающихся, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления обучающихся рекомендуется проводить физкультурные и музыкальные занятия.

Занятия по физическому развитию для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста обучающихся и составляет: для детей 3-4 лет - 15 мин., 4-5 лет - 20 мин., 5-6 лет - 25 мин., 6-7 лет - 30 мин.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю продолжительностью 8-10 мин. и 10-15 мин. соответственно. Занятия по физическому развитию с детьми второго и третьего года жизни проводят в групповом помещении. Рекомендуемое количество детей для занятий по физическому развитию зависит от их возраста: от 1,6 до 2 лет – 4-6 чел., от 2 до 3 лет – 8-12 чел.

Один раз в неделю для обучающихся 5 - 7 лет организуется занятия по физическому развитию обучающихся на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у обучающихся медицинских противопоказаний и наличии у обучающихся спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию рекомендовано организовывать на открытом воздухе.

Занятия осуществляются во время учебного года, продолжительность которого устанавливается календарным учебным графиком. В летний оздоровительный период в группах реализуется образовательная деятельность познавательной, художественно-эстетической и оздоровительной направленности в различных видах детской деятельности в соответствии с возрастным периодом.

Ежегодно, на начало учебного года составляется расписание занятий для каждой возрастной группы, которое утверждается приказом заведующего ДОУ.

### **3. Режим питания.**

Прием пищи в ДОУ устанавливается по строго отведенному времени (графику). В ДОУ организуется четырехразовое питание - завтрак, второй завтрак, обед, полдник.

Прием пищи организуется с интервалом 3 часа.

Для обеспечения преемственности питания родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания воспитанников, вывешивая ежедневное меню.

### **4. Самостоятельная деятельность воспитанников.**

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

### **5. Прогулки.**

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с обучающимися проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 часа. Продолжительность прогулки определяется особенностями климатических

условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

## **6. Дневной сон.**

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования обучающихся 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая продолжительность суточного сна для обучающихся 4-7 лет - 2,5 часа. Для обучающихся от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.

Во время сна детей обязательно должен присутствовать воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья обучающихся во время сна.

После дневного сна ежедневно организуется пробуждающая зарядка, закаливающие процедуры.

## **7. Двигательный режим.**

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом группы здоровья, возраста обучающихся и времени года. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика (10 мин), занятия физической культурой в помещении и на открытом воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Суммарный объем двигательной активности обучающихся, предусмотренный в организованных формах оздоровительно-воспитательная деятельности составляет не менее 1 часа в день, с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, времени года и режима работы ДОУ.

Для реализации двигательной деятельности обучающихся используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, спортивных площадок в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

## **8. Режим занятий с применением электронных средств обучения**

Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от 5 лет и старше.

Для обучающихся 5-7 лет продолжительность непрерывного использования экрана с демонстрацией обучающихся фильмов, программ или иной информации, составляет 5-7 минут;

Во время занятий с использованием электронных средств обучения проводится гимнастика для глаз.

#### **9. Ответственность.**

Детский сад несет ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, реализацию в полном объеме режима занятий, качество реализуемой основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям обучающихся.

#### **10. Заключительные положения.**

11.1 Изменения и дополнения в «Режим занятий обучающихся» вносятся с изменением требований действующего законодательства.

11.2. «Режим занятий обучающихся» действует до принятия нового.