

ПРИНЯТ**УТВЕРЖДЕН**

Педагогическим советом ЧОУ «От А до Я»

приказом директора ЧОУ «От А до Я»

Протокол № ____ от «____» _____ 2026 г.

Рассаловой Елены Леонидовны

Приказ № ____ от «____» _____ 2026 г.

РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

воспитанников ЧОУ «От А до Я»**на 2026–2027 учебный год**

Подписано цифровой подписью: ЧОУ «ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ "ОТ А ДО Я"»
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 22 Сентябрь 2026 г. 13:18:57
DN: ИНН ЮЛ=7707329152,
E=uc@tax.gov.ru, OIPN=1047707030513,
C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,
STREET=ул. Неглинная, д. 23*,
O=Федеральная налоговая служба,
CN=Федеральная налоговая служба

Документ конкретизирует режим и распорядок дня воспитанников 3–7 лет при 12-часовом пребывании в ЧОУ с 08:00 до 20:00. Режимы составлены во взаимосвязи с Образовательной программой дошкольного образования ЧОУ «От А до Я», учебным планом и расписанием занятий на 2026–2027 учебный год.

Нормативные основания

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 (в действующей редакции) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (применяются с 01.09.2026).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (применяются с 01.09.2026).

Основные параметры режима

- пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин;
- дневной сон: в младшей группе — 3 часа; в группах 4–7 лет — не менее 2,5 часа;
- прогулки — суммарно не менее 3 часов в день при благоприятных погодных условиях; продолжительность может корректироваться с учетом состояния здоровья детей и метеорологических условий;
- утренняя гимнастика — ежедневно; суммарная двигательная активность — не менее 1 часа в день;
- занятия проводятся по утвержденному расписанию; их продолжительность и дневная суммарная образовательная нагрузка не превышают установленные нормативы;
- с 1 июня по 31 августа 2027 года реализация ОП ДО продолжается с учетом особенностей летнего оздоровительного периода и преимущественным использованием деятельности на открытом воздухе.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ–АПРЕЛЬ)

Младшая группа (3–4 года)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:20	Приём воспитанников, утренний осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:20–09:50	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:50–11:00	Занятия по расписанию; игровая, коммуникативная, познавательная и самостоятельная деятельность.
11:00–11:10	Второй завтрак.
11:10–13:00	Подготовка к прогулке, прогулка; в отдельные дни — занятие по расписанию с последующим продолжением прогулки.
13:00–13:25	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:25–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:30	Дневной сон.
16:30–16:50	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:50–18:20	Игры, совместная и самостоятельная деятельность; прогулка.
18:20–18:50	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:40	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:40–20:00	Возвращение, спокойные игры, индивидуальное общение, уход домой.

Примечание. Конкретное время отдельных занятий определяется утвержденным расписанием. Прогулка может быть сокращена или перенесена с учетом погодных условий и состояния здоровья детей в соответствии с действующими санитарными требованиями.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ–АПРЕЛЬ)

Средняя группа (4–5 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:20	Приём воспитанников, утренний осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:20–09:50	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:50–11:00	Занятия по расписанию; игровая, коммуникативная, познавательная и самостоятельная деятельность.
11:00–11:10	Второй завтрак.
11:10–12:55	Занятие по расписанию (при наличии); подготовка к прогулке, прогулка.
12:55–13:20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:20–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:00	Дневной сон.
16:00–16:20	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:20–18:20	Игры, совместная и самостоятельная деятельность, прогулка.
18:20–18:50	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:40	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:40–20:00	Возвращение, спокойные игры, индивидуальное общение, уход домой.

Примечание. Конкретное время отдельных занятий определяется утвержденным расписанием. Прогулка может быть сокращена или перенесена с учетом погодных условий и состояния здоровья детей в соответствии с действующими санитарными требованиями.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ–АПРЕЛЬ)

Старшая группа (5–6 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:20	Приём воспитанников, утренний осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:20–09:50	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:50–11:10	Занятия по расписанию; самостоятельная и совместная деятельность.
11:10–11:20	Второй завтрак.
11:20–12:55	Занятие по расписанию (при наличии); подготовка к прогулке, прогулка.
12:55–13:20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:20–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:00	Дневной сон.
16:00–16:25	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:25–16:55	Занятие по расписанию / совместная деятельность педагога и детей.
16:55–18:20	Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная и игровая деятельность.
18:20–18:50	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:40	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:40–20:00	Возвращение, спокойные игры, индивидуальное общение, уход домой.

Примечание. Конкретное время отдельных занятий определяется утвержденным расписанием. Прогулка может быть сокращена или перенесена с учетом погодных условий и состояния здоровья детей в соответствии с действующими санитарными требованиями.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ–АПРЕЛЬ)

Подготовительная к школе группа (6–7 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:20	Приём воспитанников, утренний осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:20–09:45	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:45–11:10	Занятия по расписанию; самостоятельная и совместная деятельность.
11:10–11:25	Второй завтрак.
11:25–12:45	Занятие по расписанию (при наличии); подготовка к прогулке, прогулка.
12:45–13:10	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:10–13:15	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:15–15:45	Дневной сон.
15:45–16:15	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:15–16:50	Занятие по расписанию / совместная деятельность педагога и детей.
16:50–18:20	Подготовка к прогулке, прогулка, двигательная и игровая деятельность.
18:20–18:50	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:45	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:45–20:00	Возвращение, спокойные игры, индивидуальное общение, уход домой.

Примечание. Конкретное время отдельных занятий определяется утвержденным расписанием. Прогулка может быть сокращена или перенесена с учетом погодных условий и состояния здоровья детей в соответствии с действующими санитарными требованиями.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД (МАЙ–АВГУСТ)

Младшая группа (3–4 года)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:10	Приём воспитанников преимущественно на открытом воздухе (по погодным условиям), игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:10–09:40	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:40–11:00	Игровая, двигательная, познавательно-исследовательская и творческая деятельность преимущественно на открытом воздухе; в мае — занятия по расписанию.
11:00–11:10	Второй завтрак.
11:10–13:00	Прогулка, наблюдения, игры, труд в природе, двигательная активность; в мае — занятие по расписанию в соответствующие дни.
13:00–13:25	Возвращение, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:25–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:30	Дневной сон.
16:30–16:50	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:50–18:20	Прогулка, игры, творческая и двигательная деятельность на открытом воздухе.
18:20–18:50	Подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:50	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:50–20:00	Возвращение, уход домой.

Примечание. В мае занятия проводятся по утвержденному расписанию. С 1 июня по 31 августа образовательная деятельность осуществляется преимущественно в игровых, двигательных, творческих, познавательно-исследовательских и иных формах на открытом воздухе с учетом погодных условий.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД (МАЙ–АВГУСТ)

Средняя группа (4–5 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:10	Приём воспитанников преимущественно на открытом воздухе (по погодным условиям), игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:10–09:40	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:40–11:00	Игровая, двигательная, познавательно-исследовательская и творческая деятельность преимущественно на открытом воздухе; в мае — занятия по расписанию.
11:00–11:10	Второй завтрак.
11:10–12:55	Прогулка, наблюдения, игры, труд в природе, двигательная активность; в мае — занятие по расписанию в соответствующие дни.
12:55–13:20	Возвращение, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:20–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:00	Дневной сон.
16:00–16:20	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:20–18:20	Прогулка, игры, творческая и двигательная деятельность на открытом воздухе.
18:20–18:50	Подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:50	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:50–20:00	Возвращение, уход домой.

Примечание. В мае занятия проводятся по утвержденному расписанию. С 1 июня по 31 августа образовательная деятельность осуществляется преимущественно в игровых, двигательных, творческих, познавательно-исследовательских и иных формах на открытом воздухе с учетом погодных условий.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД (МАЙ–АВГУСТ)

Старшая группа (5–6 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:10	Приём воспитанников преимущественно на открытом воздухе (по погодным условиям), игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:10–09:40	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:40–11:10	Игровая, двигательная, познавательно-исследовательская и творческая деятельность преимущественно на открытом воздухе; в мае — занятия по расписанию.
11:10–11:20	Второй завтрак.
11:20–12:55	Прогулка, наблюдения, игры, труд в природе, двигательная активность; в мае — занятие по расписанию в соответствующие дни.
12:55–13:20	Возвращение, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:20–13:30	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:30–16:00	Дневной сон.
16:00–16:25	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:25–16:55	В мае — занятие по расписанию; в летний оздоровительный период — спокойная совместная и самостоятельная деятельность.
16:55–18:20	Прогулка, игры, творческая и двигательная деятельность на открытом воздухе.
18:20–18:50	Подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:50	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:50–20:00	Возвращение, уход домой.

Примечание. В мае занятия проводятся по утвержденному расписанию. С 1 июня по 31 августа образовательная деятельность осуществляется преимущественно в игровых, двигательных, творческих, познавательно-исследовательских и иных формах на открытом воздухе с учетом погодных условий.

РЕЖИМ ДНЯ

НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД (МАЙ–АВГУСТ)

Подготовительная к школе группа (6–7 лет)

Время	Режимный момент / содержание деятельности
08:00–09:10	Приём воспитанников преимущественно на открытом воздухе (по погодным условиям), игры, общение, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
09:10–09:40	Подготовка к завтраку, завтрак.
09:40–11:10	Игровая, двигательная, познавательно-исследовательская и творческая деятельность преимущественно на открытом воздухе; в мае — занятия по расписанию.
11:10–11:25	Второй завтрак.
11:25–12:45	Прогулка, наблюдения, игры, труд в природе, двигательная активность; в мае — занятие по расписанию в соответствующие дни.
12:45–13:10	Возвращение, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед.
13:10–13:15	Подготовка ко сну, спокойное чтение.
13:15–15:45	Дневной сон.
15:45–16:15	Постепенный подъём, гигиенические и оздоровительные процедуры, полдник.
16:15–16:50	В мае — занятие по расписанию; в летний оздоровительный период — спокойная совместная и самостоятельная деятельность.
16:50–18:20	Прогулка, игры, творческая и двигательная деятельность на открытом воздухе.
18:20–18:50	Подготовка к ужину, ужин.
18:50–19:50	Прогулка, игры, общение, самостоятельная деятельность.
19:50–20:00	Возвращение, уход домой.

Примечание. В мае занятия проводятся по утвержденному расписанию. С 1 июня по 31 августа образовательная деятельность осуществляется преимущественно в игровых, двигательных, творческих, познавательно-исследовательских и иных формах на открытом воздухе с учетом погодных условий.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЖИМОВ

- Режим дня является ориентиром организации жизнедеятельности воспитанников и реализуется с учетом возраста, индивидуальных особенностей, состояния здоровья детей, фактического времени прихода и ухода, а также погодных условий.
- Образовательная деятельность не сводится к занятиям. Содержание ОП ДО реализуется в игре, общении, познавательно-исследовательской и двигательной деятельности, режимных моментах, культурных практиках, совместной и самостоятельной деятельности детей.
- Занятия проводятся в пределах времени, предусмотренного утвержденным расписанием. Их продолжительность и дневная суммарная образовательная нагрузка определяются с учетом требований ФОП ДО и действующих гигиенических нормативов.
- При организации прогулок учитываются температура воздуха, скорость ветра, осадки и иные метеорологические условия, а также состояние здоровья воспитанников. При необходимости продолжительность прогулки корректируется.
- Питание организуется пять раз в день при 12-часовом пребывании детей: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Конкретное меню и продолжительность приемов пищи определяются локальными документами по организации питания и фактической организацией работы пищеблока.
- Изменения режима дня, связанные с проведением праздников, досугов, экскурсий, профилактических, оздоровительных или иных мероприятий, допускаются при условии соблюдения требований безопасности, питания, сна, прогулок и предельной образовательной нагрузки.