

**Министерство образования Самарской области государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза В.Н. Банцекина
городского округа Сызрань Самарской области**

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань
от 29.08.2025 г № 523
Директор ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань

_____ Л.Е. Гордеева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

структурного подразделения, реализующего общеобразовательные программы дошкольного образования
«Детский сад №36» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной
школы №6 имени Героя Советского Союза В.Н. Банцекина городского округа Сызрань Самарской области

Принята с учетом мнения родителей СП «Детский сад №36» ГБОУ СОШ №6 г.о. Сызрань»
Протокол общего родительского собрания №1 от 29.08.2025 года

Срок реализации:

с 01.09.2025 г. по 31.08.2026 г.

Сызрань 2025 г.

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 ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако, неизменными остаются, время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности сугубого сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусматривается оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечение сочетания умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется 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 соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый 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. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО вправе корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. Для детей от 1,5 до 3-х лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе. Общая продолжительность сугубого сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2,5 отводится дневному сну. Детей с трудным засыпанием и чутким сном педагоги укладывают первыми и поднимают последними. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов. Процесс воспитания и развития в ДОО является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период: составляется определенный режим дня и расписание организованных образовательных форм;
- теплый период, для которого составляется другой режим дня.

Режим дня в образовательном учреждении гибкий. В основе режима дня ребенка дошкольного возраста лежит установление оптимальных соотношений периодов бодрствования и сна. Режим является для ребенка привычным, изо дня в день повторяющимся и предсказуемым ритуалом. Неизменность режима сочетается с учетом индивидуальных биологических ритмов. У нас исключена напряженность, в частности нет ускоренного темпа проведения режимных процессов и различных видов детской деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

во 2 группе детей раннего возраста общеразвивающей направленности

Для детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не превышает 10 минут. Осуществляется образовательная деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут (СанПиН 2.4.3648-20)

Дни недели	Время образовательной деятельности
Понедельник	8.50-9.00 Предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками – 1 п 9.05-9.15 Предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками – 2 п 16.00-16.10 Экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, глина, пластилин, гуашь и пр.) - 1 п 16.15-16.25 Экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, глина, пластилин, гуашь и пр.) - 2 п
Вторник	8.50-9.00 Восприятие смысла музыки – 1 п 9.05-9.15 Восприятие смысла музыки – 2 п 16.00-16.10 Двигательная активность – 1 п 16.15-16.25 Двигательная активность – 2 п
Среда	8.50-9.00 Восприятие сказок, стихов / рассматривание картинок – 1 п 9.05-9.15 Восприятие сказок, стихов / рассматривание картинок – 2 п 16.00-16.10 Общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого – 1 п 16.20-16.30 Общение с взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого – 2 п
Четверг	8.50-9.00 Восприятие смысла музыки – 1 п 9.05-9.15 Восприятие смысла музыки – 2 п 16.00-16.10 Двигательная активность – 1 п 16.15-16.25 Двигательная активность – 2 п
Пятница	8.50-9.00 Экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, глина, пластилин, гуашь и пр.) - 1 п 9.05-9.15 Экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, глина, пластилин, гуашь и пр.) – 2 п 16.00-16.10 Совместные игры со сверстниками под руководством взрослого – 1 п 16.15-16.25 Совместные игры со сверстниками под руководством взрослого – 2 п
Итого в неделю ОД	1 час 40 мин

во второй младшей группе общеразвивающей направленности

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе 30 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность осуществляется 2 раза в день, 30 минут в день.

Дни недели	Время образовательной деятельности
Понедельник	9.00-9.15 Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП) 9.25-9.40 Двигательная деятельность
Вторник	9.00-9.15 Коммуникативная деятельность 9.25-9.40 Изобразительная деятельность (рисование)
Среда	9.00-9.15 Музыкальная деятельность 9.25-9.40 Двигательная деятельность (на прогулке)
Четверг	9.00-9.15 Изобразительная деятельность (лепка/аппликация) 9.25-9.40 Познавательно-исследовательская деятельность
Пятница	9.00-9.15 Музыкальная деятельность 9.25-9.40 Двигательная деятельность
Итого в неделю ОД	2 часа 30 мин

Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, а также самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируются во все периоды НОД.

Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) интегрируется во всех видах деятельности педагога с детьми.

Конструирование и восприятие художественной литературы и фольклора проводятся 1 раз в 2 недели. Занятие данными видами деятельности чередуется в режиме дня воспитанников в вечерний отрезок времени.

в средней группе общеразвивающей направленности

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе 40 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность осуществляется 2 раза в день, 40

минут в день.

Дни недели	Время образовательной деятельности
Понедельник	9.00-9.20 Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП) 9.30-9.50 Двигательная деятельность
Вторник	9.00-9.20 Коммуникативная деятельность 9.30-9.50 Двигательная деятельность (на прогулке)
Среда	9.00-9.20 Познавательно исследовательская деятельность 9.30-9.50 Музыкальная деятельность
Четверг	9.00-9.20 Конструктивно-модельная деятельность/коммуникативная деятельность 9.30-9.50 Двигательная деятельность
Пятница	9.00-9.20 Изобразительная деятельность (рисование/лепка/аппликация) 9.30-9.50 Музыкальная деятельность
Итого в неделю ОД	3 часа 50 мин.

Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, а также самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируются во все периоды НОД. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения), конструирование и восприятие художественной литературы и фольклора проводятся 1 раз в 2 недели. Занятие данными видами деятельности чередуется в режиме дня воспитанников в вечерний отрезок времени. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) интегрируется во всех видах деятельности педагога с детьми.

в старшей группе комбинированной направленности

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - 25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе 50 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня.

Дни недели	Время образовательной деятельности
Понедельник	9.00-9.25 Коммуникативная деятельность 9.35-10.00 Изобразительная деятельность (рисование) 16.25-16.50 Двигательная деятельность (на прогулке)

Вторник	9.00-9.25 Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП) 9.35-10.00 Музыкальная деятельность 16.25-16.50 Двигательная деятельность
Среда	9.00-9.25 Коммуникативная деятельность 9.35-10.00 Изобразительная деятельность (рисование) 16.25-16.50 Восприятие художественной литературы и фольклора
Четверг	9.00-9.25 Познавательно-исследовательская деятельность 9.35-10.00 Музыкальная деятельность 16.20-16.50 Конструктивно-модельная деятельность/коммуникативная деятельность
Пятница	9.00-9.25 Изобразительная деятельность (лепка/аппликация) 9.35-10.00 Познавательно-исследовательская деятельность 16.20-16.50 Двигательная деятельность
Итого в неделю ОД	6 часов 25 мин.

Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, а также самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируются во все периоды НОД. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) и конструирование проводятся 1 раз в 2 недели. Занятие данными видами деятельности чередуется в режиме дня воспитанников. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) интегрируется во всех видах деятельности педагога с детьми.

в подготовительной к школе группе комбинированной направленности

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет - 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня.

Дни недели	Время образовательной деятельности
Понедельник	9.00-9.30 Коммуникативная деятельность 9.40-10.10 Изобразительная деятельность (рисование) 16.25-16.55 Двигательная деятельность

Вторник	9.00-9.30 Познавательно исследовательская деятельность (ФЭМП) 9.40-10.10 Познавательно исследовательская деятельность 10.20-10.50 Музыкальная деятельность
Среда	9.00-9.30 Коммуникативная деятельность 9.40-10.10 Изобразительная деятельность (рисование) 16.25-16.55 Двигательная деятельность
Четверг	9.00-9.30 Познавательно исследовательская деятельность (ФЭМП) 9.40-10.10 Конструктивно-модельная деятельность/коммуникативная деятельность 10.20-10.50 Музыкальная деятельность
Пятница	9.00-9.30 Изобразительная деятельность (лепка/аппликация) 9.40-10.10 Познавательно исследовательская деятельность 16.25-16.55 Двигательная деятельность (на прогулке)
Итого в неделю ОД	7 часов 50 мин.

Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, а также самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируются во все периоды НОД. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) и конструирование проводятся 1 раз в 2 недели. Занятие данными видами деятельности чередуется в режиме дня воспитанников. Коммуникативная деятельность (формирование основ гражданственности и патриотизма, формирование основ безопасного поведения) интегрируется во всех видах деятельности педагога с детьми.

Режим дня на холодный период года на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Вторая группа детей раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, осмотр, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30
Утренний круг	_____	8.10-8.30	8.10-8.30	7.50-8.10	8.00-8.20
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.20	_____	_____	8.20 – 8.30	_____
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00

Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами	8.50 – 9.00 (1 п) 9.10 – 9.20 (2 п)	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Игры, самостоятельная деятельность	09.20-10.30	9.40-10.30	09.40-10.30	10.00-10.30	_____
2 завтрак	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.45-11.45	10.45-11.45	10.45-11.50	10.45-11.50	11.00-12.00
Возвращение с прогулки	11.45-12.00	11.45-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство Обед. Подготовка ко сну	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.10-13.00
Дневной сон	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем, полдник (с включением блюд ужина)	15.30-16.00	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-16.00	15.30-16.00
Непосредственно образовательная деятельность, занятия со специалистами	16.00 – 16.10 (1 п.) 16.15 – 16.25 (2 п.)	_____	_____	16.25 – 16.50	16.25-16.55
Игры, самостоятельная деятельность	16.25-17.05	16.05-16.55	15.50-16.55	16.00-16.25	16.00-16.25
Вечерний круг	_____	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05	16.55-17.05
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельные игры, уход домой	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

Режим дня на теплый период года на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Вторая группа детей раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, осмотр, свободная игра	7.00-8.00 7	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (на свежем воздухе)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30

Утренний круг	_____	8.10-8.30	8.10-8.30	7.50-8.10	8.00-8.20
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.20	_____	_____	8.20 – 8.30	_____
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Совместная деятельность педагога с детьми, летом в каникулярный режим	8.50 – 9.00 (1 п) 9.10 – 9.20 (2 п)	9.00-9.15	9.00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.30-10.15	9.15-10.15	9.20-10.20	9.25-10.20	9.30-10.20
Возвращение с прогулки	10.15-10.30	10.15-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
2 завтрак	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.30-10.45	10.50-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.45-11.45	10.45-11.45	10.45-11.50	10.45-11.50	11.00-11.50
Возвращение с прогулки	11.45-12.00	11.45-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Подготовка к обеду, дежурство Обед. Подготовка ко сну	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Дневной сон	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем, полдник (с включением блюд ужина)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность, развлечение (1 раз в неделю)	16.00-17.00	16.00-16.50	16.20-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50
Вечерний круг	_____	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельные игры, уход домой	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

* При благоприятных погодных условиях непосредственно-образовательная деятельность организуется на свежем воздухе

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возрастно-половых возможностей детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы Комплекс оздоровительных мероприятий

1. Утренний прием детей на свежем воздухе.
2. Утренняя гимнастика (в теплый период на улице, в холодный – в зале по графику)
3. Чай с лимоном 1-2 раза в неделю
4. Сок фруктовый 2-3 раза в неделю
5. Искусственная витаминизация 3 блюд для детей с 3-х лет.
6. Полоскание полости рта после еды
7. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
8. Побудка, хождение по ребристой дорожке
9. Умывание после сна водой комнатной температуры
10. Оптимальный двигательный режим
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Побудка, хождение по ребристой дорожке
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Пальчиковая гимнастика.
15. Артикуляционная гимнастика.

Образовательный процесс предусматривает как организованные формы образовательной деятельности, так и проведение образовательной деятельности в ходе режимных моментов.