

## Режим и распорядок дня

Режим дня в группах рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В ДОО два режима дня: Первый период реализации Программы (Холодный период) – с сентября по май. Второй период реализации Программы (Теплый период) – с июня по август. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при силе ветра более 7 м/с и температуре воздуха минус 15° по Цельсию, прогулка детей на свежем воздухе сокращается; при минусовой температуре воздуха и силе ветра 20-25 м/с и более - прогулка детей отменяется. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и так далее).

| Показатель                                                                                            | Возраст         | Норматив                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>                                             |                 |                                                                             |
| Начало занятий не ранее                                                                               | все возрасты    | 8.00                                                                        |
| Окончание занятий, не позднее                                                                         | все возрасты    | 17.00                                                                       |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более                                    | от 1,5 до 3 лет | 10 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 3 до 4 лет   | 15 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 4 до 5 лет   | 20 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 5 до 6 лет   | 25 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 6 до 7 лет   | 30 минут                                                                    |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет | 20 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 3 до 4 лет   | 30 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 4 до 5 лет   | 40 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 5 до 6 лет   | 50 минут                                                                    |
|                                                                                                       | от 6 до 7 лет   | 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее                                                 | все возрасты    | 10 минут                                                                    |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее                                                     | все возрасты    | 2-х минут                                                                   |



## Режим дня в младшей группе 3-4 года

| <i><b>Первый период реализации Программы</b></i>                                                    |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность                                            | 7.00 – 8.00   |
| Утренняя зарядка                                                                                    | 8.00 – 8.05   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак                                                                      | 8.15 – 8.45   |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                         | 8.45 – 9.00   |
| Организованная совместная образовательная деятельность педагога с детьми: групповая и подгрупповая. | 9.00 – 10.05  |
| Второй завтрак                                                                                      | 10.05 – 10.25 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение после прогулки                                         | 10.25 – 11.50 |
| Обед                                                                                                | 12.10 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 12.30 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                         | -             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.00 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 16.40 – 19.00 |
| <i><b>Второй период реализации Программы</b></i>                                                    |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)   | 7.00 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                             | 8.30 – 9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                  | 9.00 – 9.20   |
| Второй завтрак                                                                                      | 10.20 – 10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                        | 9.20 – 12.00  |
| Обед                                                                                                | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 12.30 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.00 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 17.00 – 19.00 |



## Режим дня в средней группе 4-5 лет

|                                                                                                     |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Первый период реализации Программы</b>                                                           |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность                                            | 7.00 – 8.00   |
| Утренняя зарядка                                                                                    | 8.00 – 8.10   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                  | 8.10 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                             | 8.30 – 9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                         | -             |
| Организованная совместная образовательная деятельность педагога с детьми: групповая и подгрупповая. | 9.00 – 10.20  |
| Второй завтрак                                                                                      | 10.20 – 10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                     | 10.30 – 12.05 |
| Возвращение с прогулки                                                                              | 12.05 – 12.15 |
| Обед                                                                                                | 12.15 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                         | -             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.00 – 16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 16.45 – 19.00 |
| <b>Второй период реализации Программы</b>                                                           |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)   | 7.00 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                             | 8.30 – 9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                  | 9.00 – 9.15   |
| Второй завтрак <sup>18</sup>                                                                        | 10.30 – 10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                        | 9.15 – 12.00  |
| Обед                                                                                                | 12.00 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.00 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 17.00 – 19.00 |



## Режим дня в старшей группе 5-6 лет

|                                                                                                     |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Первый период реализации Программы</b>                                                           |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность                                            | 7.00 – 8.00   |
| Утренняя зарядка                                                                                    | 8.00 – 8.10   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                  | 8.10 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                             | 8.30 – 9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                         | 9.00 – 9.15   |
| Организованная совместная образовательная деятельность педагога с детьми: групповая и подгрупповая. | 9.15 – 10.15  |
| Подготовка к прогулке, прогулка.                                                                    | 10.15 – 12.10 |
| Второй завтрак                                                                                      | 10.30 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки                                                                              | 12.10 – 12.20 |
| Обед                                                                                                | 12.20 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                         | 16.00 – 16.25 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.25 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 16.50 – 19.00 |
| <b>Второй период реализации Программы</b>                                                           |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)   | 7.00 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                             | 8.30 – 9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                  | 9.00 – 9.15   |
| Второй завтрак <sup>18</sup>                                                                        | 10.30 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                        | 9.15 – 12.00  |
| Обед                                                                                                | 12.00 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                            | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                 | 15.30 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                            | 16.00 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                     | 17.00 – 19.00 |



## Режим дня в подготовительной группе 6-7 лет

|                                                                                                                                              |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Первый период реализации Программы</b>                                                                                                    |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность                                                                                     | 7.00 – 8.00   |
| Утренняя зарядка                                                                                                                             | 8.00 – 8.10   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                                                           | 8.10 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                                                                      | 8.30 – 9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                                                                  | -             |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) проведение педагогической диагностики | 9.00 – 10.50  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                              | 10.50 – 12.15 |
| Второй завтрак <sup>17</sup>                                                                                                                 | 10.30 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки                                                                                                                       | 12.15 – 12.25 |
| Обед                                                                                                                                         | 12.25 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                     | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                                                          | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                                                                  | -             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                                                     | 16.00 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                                                              | 16.50 – 19.00 |
| <b>Второй период реализации Программы</b>                                                                                                    |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                            | 7.00 – 8.30   |
| Завтрак                                                                                                                                      | 8.30 – 9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                                                           | -             |
| Второй завтрак                                                                                                                               | 10.30 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                                                                 | 9.00 – 12.00  |
| Обед                                                                                                                                         | 12.00 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                     | 13.00 – 15.30 |
| Уплотненный полдник                                                                                                                          | 15.30 – 16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                                                     | 16.00 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                                                              | 17.00 – 19.00 |



## Режим дня в группе раннего развития 2-3 года

| <i>Первый/второй период реализации Программы</i>                                              | <b>Время</b>  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.00-8.30     |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00     |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                         | 9.00-9.30     |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                               | 10.15-11.30   |
| Второй завтрак                                                                                | 10.00-10.15   |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей                                    | 11.30-12.00   |
| Подготовка к обеду, обед                                                                      | 12.00-12.30   |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30   |
| Уплотненный полдник                                                                           | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                   | -             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                      | 16.00 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой               | 16.50 – 19.00 |
| <b>Теплый период года</b>                                                                     |               |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.00-8.30     |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00     |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                                                | 9.00-9.30     |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам     | 9.30-11.30    |
| Второй завтрак                                                                                | 10.00-10.15   |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                          | 11.30-12.00   |
| Подготовка к обеду, обед                                                                      | 12.00-12.30   |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30   |
| Уплотненный полдник                                                                           | 15.30 – 16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                   | -             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                      | 16.00 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой               | 16.50 – 19.00 |