



Заведующий
Габриелян
Эрмине
Аршавириковна

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Габриелян Эрмине
Аршавириковна
Дата: 2024.10.04
10:56:32 +03'00'

Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня рассчитан на 10.5 часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

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

Режим дня строится с учетом 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 ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

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

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 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
Показатели организации режима дня		
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года / 4 - 7 лет	3 часа / 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

* Раздел 4 п.35 ФОП ДО

* Планирование занятий групп раннего возраста и дошкольных групп размещено в приложении

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	10.5 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник

* Раздел 4 п.35.13. ФОП ДО

Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 1,5 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей	9:00–9:30
Подготовка ко сну, первый сон	09.30–12:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	13.00-14.30
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:00–13:10
	13.20-13.30
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:50–14.00
	14.10-14.20
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое). Уход детей домой	16.30-17.30
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10:00–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	13:00–14.30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:20–13:30
	13.30-13.40
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50-14.00
	14.00-14.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	14.30-15.00
Подготовка ко сну, второй сон	15.00-16.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-17.30

Примерный режим дня в группе детей от 1.5 до 2 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–8:40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:40–9:10
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:10–9:20
	9:30–9:40
Второй завтрак	9:40–9:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.10-15.30

Содержание	Время
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	15.30-15.40 15.50-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Игры, уход детей домой	16.30-17.30
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 - 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00-9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30-9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40-9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50-10:00
Второй завтрак	10:00-10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:10-11:30
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
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-17.30

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00-9:20
Занятие 1	9:20-9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35-9:45
Занятие 2	9:45-10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00-12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30-15:30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Игры, уход домой	16.30-17.30
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00-8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30-9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00-9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20-9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35-9:45
Занятие 2	9:45-10:00

Содержание	Время
Второй завтрак	10.00–10:10
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:20–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30

Режим дня в группе для детей от 4 до 5 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Второй завтрак	10.05-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Игры, уход домой	19:00–19:45
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:05
Второй завтрак	10:05-10.15
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:05–10:25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00

Содержание	Время
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	19:00–19:45

Режим дня для детей 5–6 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак	10:15–10:25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:15–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3 (по необходимости)	15:05–15:30
Самостоятельная деятельность детей	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Игры, уход домой	16:30–17:30
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак	10:15–10:25
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:15–10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3	15:05–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16:30–17:30

Режим дня для детей 6–7 лет

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30

Содержание	Время
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Второй завтрак	10:50–11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16:00–16:30
Игры, уход домой	13.30-17.30
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10-10.20
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:20–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30

***Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в учреждении соблюдаются следующие требования:**

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки 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 учетом 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

- ежедневно организуется сопровождение индивидуального образовательного маршрута детей, в рамках которого педагогами проводится работа по коррекции развития детей, продвижение детей, имеющих особые образовательные потребности, в том числе предпосылки одарённости.