Принято на заседании педагогического совета ДОУ протокол № 1 от 28. 08. 2025 года

Утверждаю Приказ № 69/1 «28» августа 2025 года Заведующий _____ Габриелян Э.А.

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, 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 °C 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 ДОУ 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

| Требования к организации образовательного процесса 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 5 до 4 лет от 5 до 6 лет от 5 до 6 лет от 5 до 6 лет от 5 до 7 лет от 6 до 7 лет от 30 минут от 6 до 7 лет от 30 минут от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 4 до 5 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет от 7 до 6 до 7 лет от 6 до 7 лет от 7 до 7 дет от 6 до 7 лет от 7 до 7 дет от 7 до 7 дет от 7 дет от 7 до 7 дет от 7 до 7 дет от 7 дет 0 | Показатель | Возраст | Норматив | | |
|---|--|------------------------|---------------------------|--|--|
| Окончание занятий, не позднее все возрасты 17.00 Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более от 1,5 до 3 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет от 6 до 7 лет от 6 до 7 лет от 30 минут 20 минут от 6 до 7 лет от 30 минут Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет от 7 до 7 до 6 до 7 лет от 7 до | Требования к организации образовательного процесса | | | | |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного от 3 до 4 лет 15 минут от 5 до 6 лет 20 минут от 6 до 7 лет 30 минут от 6 до 7 лет 30 минут от 3 до 4 лет 30 минут от 6 до 7 лет 30 минут от 3 до 4 лет 30 минут от 6 до 7 лет 30 минут дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна от 6 до 7 лет 90 минут организации 1 занятия после дневного сна 90 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут организации режима дня 10 минут организации режима дня 10 минут организации режима дня 1 - 3 года / 4 - 7 лет 3 часа / 2,5 часа ога, не менее Продолжительность дневного сна, не менее Организации режима дня 1 - 3 года / 4 - 7 лет 3 часа / 2,5 часа ога, не менее Организации режима дня 1 час в день 1 час в день 1 час в день | Начало занятий не ранее | все возрасты | 8.00 | | |
| для детей дошкольного возраста, не более от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет 30 минут Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет 30 минут Дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет от 7 лет 0 лет от 7 лет 0 лет | Окончание занятий, не позднее | все возрасты | 17.00 | | |
| возраста, не более от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет 20 минут 25 минут 30 минут Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более от 1,5 до 3 лет от 4 до 5 лет 40 минут 30 минут 4 до 5 лет 40 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее все возрасты 10 минут 110 минут 110 минут 110 минут 110 минут 110 минут 110 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее все возрасты 2-х минут 12-х минут 13 часа / 2,5 часа 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 1 час в день Суммарный объем все возрасты 1 час в день | Продолжительность занятия | от 1,5 до 3 лет | 10 минут | | |
| от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет 30 минут Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет от 7 лет 7 от 7 | для детей дошкольного | от 3 до 4 лет | 15 минут | | |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более от 1,5 до 3 лет до 4 лет до 5 лет дошкольного возраста, не более от 3 до 4 лет до 5 лет дошкольного возраста, не более от 4 до 5 лет дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет дошкольного возраста, не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна дого дневного сна до 7 лет дошколжительность перерывов между занятиями, не менее все возрасты дошкольного дошкольного дошкольного дошкольного дошкольного дневного сна дошкольного дневного сна дошкольного дневного сна дошкольного дневного сна дошкольного дневного сна, не менее 1 - 3 года / 4 - 7 лет дошкольность прогулок, для детей до 7 лет дошкольность прогулок, не менее 3 часа в день день Суммарный объем все возрасты до 7 лет дошкольность прогулок, не менее 1 час в день | возраста, не более | от 4 до 5 лет | 20 минут | | |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной от 3 до 4 лет 30 минут агрузки для детей от 4 до 5 лет 40 минут дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут при организации режима дня прерыв во время занятий для гимнастики, не менее продолжительность дневного от 6 до 7 лет 3 часа / 2,5 часа сна, не менее продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день не менее суммарный объем все возрасты 1 час в день | _ | от 5 до 6 лет | 25 минут | | |
| суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна от 6 до 7 лет 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Порадолжительность дневного сна организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Порадолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа / 2,5 часа осна, не менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | | от 6 до 7 лет | 30 минут | | |
| нагрузки для детей дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, не менее Продолжительность прогулок, не менее Продолжительность прогулок, не менее Все возрасты 1 час в день 1 час в день | Продолжительность дневной | от 1,5 до 3 лет | 20 минут | | |
| дошкольного возраста, не более от 5 до 6 лет 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, не менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа / 2,5 часа 1 часа в день Суммарный объем все возрасты 1 час в день | суммарной образовательной | от 3 до 4 лет | 30 минут | | |
| организации 1 занятия после дневного сна от 6 до 7 лет 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, не менее Продолжительность прогулок, не менее Продолжительность прогулок, не менее Суммарный объем Все возрасты 1 час в день | нагрузки для детей | от 4 до 5 лет | 40 минут | | |
| от 6 до 7 лет 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна 90 минут 10 минут 2-х минут 10 минут 11 минут 12 минут 12 минут 13 часа / 2,5 часа 13 часа / 2,5 часа 14 менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день 14 менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | дошкольного возраста, не более | от 5 до 6 лет | 50 минут или 75 минут при | | |
| от 6 до 7 лет 90 минут Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна 90 минут 10 минут 2-х минут 10 минут 11 минут 12 минут 12 минут 13 часа / 2,5 часа 13 часа / 2,5 часа 14 менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день 14 менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | | | организации 1 занятия | | |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, не менее Суммарный объем Все возрасты 10 минут 2-х минут 3-х минут 3 часа / 2,5 часа 3 часа / 2,5 часа 1 часа в день | | | | | |
| между занятиями, не менее Перерыв во время занятий для все возрасты 2-х минут гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день не менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | | от 6 до 7 лет | 90 минут | | |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день не менее Суммарный объем Все возрасты 1 час в день | Продолжительность перерывов | все возрасты | 10 минут | | |
| гимнастики, не менее 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 все возрасты 1 час в день | между занятиями, не менее | | | | |
| Показатели организации режима дня Продолжительность дневного сна, не менее Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день не менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | Перерыв во время занятий для | все возрасты | 2-х минут | | |
| 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 все возрасты 1 час в день | гимнастики, не менее | | | | |
| 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 все возрасты 1 час в день | Показат | ели организации режима | дня | | |
| Продолжительность прогулок, для детей до 7 лет 3 часа в день не менее Суммарный объем все возрасты 1 час в день | | | | | |
| не менее Все возрасты 1 час в день | сна, не менее | | | | |
| Суммарный объем все возрасты 1 час в день | Продолжительность прогулок, | для детей до 7 лет | 3 часа в день | | |
| | не менее | | | | |
| | Суммарный объем | все возрасты | 1 час в день | | |
| двигательной активности, не | двигательной активности, не | - | | | |
| менее | менее | | | | |
| Утренняя зарядка, до 7 лет 10 минут | Утренняя зарядка, | до 7 лет | 10 минут | | |
| продолжительность, не менее | - | | | | |

^{*} Раздел 4 п.35 ФОП ДО

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

^{*} Планирование занятий групп раннего возраста и дошкольных групп размещено в приложении

Примерный режим дня Младшая группа (1.5-2 года)

| Режимные мероприятия. | | | |
|------------------------------------|--------------|--------|-----------|
| | Длительность | Начало | Окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1.20 | 7.00 | 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.20 | 8.30 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 0.30 | 8.30 | 9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 0.30 | 9.00 | 9.30 |
| Занятия в игровой форме по | 0.30 | 9.30 | 10.00 |
| подгруппам, активное бодрствование | | | |
| детей (игры, предметная | | | |
| деятельность и другое) | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.00 | 10.10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. | 1.30 | 10.10 | 11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, | 0.30 | 11.30 | 12.00 |
| самостоятельная деятельность | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.30 | 12.00 | 12.30 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 3.00 | 12.30 | 15.30 |
| Постепенный подъем | | | |
| Занятия в игровой форме по | 0.20 | 15.40 | 16.00 |
| подгруппам | | | |
| Подготовка к полднику. Полдник | 0.30 | 16.00 | 16.30 |
| Самостоятельная деятельность, уход | 1.00 | 16.30 | 17.30 |
| домой | | | |

Примерный режим дня Младшая группа (2-3 года)

| Режимные мероприятия. | 7 | | |
|--|--------------|--------|-----------|
| | Длительность | Начало | Окончание |
| Прием детей, свободная игра | 1.20 | 7.00 | 8.20 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.20 | 8.30 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 0.30 | 8.30 | 9.00 |
| Игры, подготовка к занятиям | 0.30 | 9.00 | 9.30 |
| Занятия в игровой форме по | 30.00 | 9.30 | 10.00 |
| подгруппам | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.00 | 10.10 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. | 1.30 | 10.10 | 11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, | 0.30 | 11.30 | 12.00 |
| самостоятельная деятельность | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.30 | 12.00 | 12.30 |
| Подготовка ко сну. Чтение перед | 2.40 | 12.30 | 15.10 |
| сном. Дневной сон. | | | |
| Постепенный подъем, | 0.30 | 15.10 | 15.40 |
| профилактические физкультурно- | | | |
| оздоровительные процедуры, | | | |
| самостоятельная деятеятельность | | | |
| Занятия в игровой форме по | 0.20 | 15.40 | 16.00 |
| подгруппам | | | |
| Подготовка к полднику. Полдник | 0.30 | 16.00 | 16.30 |
| Самостоятельная деятельность, уход домой | 1.00 | 16.30 | 17.30 |

Примерный режим дня Младшая группа (3-4 года)

| Режимные мероприятия. | Длительность | Начало | Окончание |
|--|--------------|--------|-----------|
| Прием детей, свободная игра | 1.00 | 7.00 | 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.00 | 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 0.30 | 8.10 | 8.40 |
| Утренний круг | 0.20 | 8.40 | 9.00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со | 1.00 | 9.20 | 10.20 |
| специалистами | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.20 | 10.30 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. | 1.30 | 10.30 | 12.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, | 0.20 | 12.00 | 12.20 |
| занятия | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.40 | 12.20 | 13.00 |
| Дежурство. | | | |
| Подготовка ко сну. Чтение перед | 2.10 | 13.00 | 15.10 |
| сном. Дневной сон. | | | |
| Постепенный подъем, | 0.20 | 15.10 | 15.30 |
| профилактические физкультурно- | | | |
| оздоровительные процедуры | | | |
| Игры, кружки, занятия со | 0.15 | 15.30 | 15.45 |
| специалистами | | | |
| Вечерний круг | 0.10 | 15.45 | 15.55 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 0.30 | 15.55 | 16.25 |
| Самостоятельная деятельность, уход домой | 1.05 | 16.25 | 17.30 |

Примерный режим дня Средняя группа (4-5 лет)

| Режимные мероприятия. | Длительность | Начало | Окончание |
|---------------------------------|--------------|--------|-----------|
| Прием детей, свободная игра | 1.00 | 7.00 | 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.00 | 8.10 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 0.30 | 8.10 | 8.40 |
| Утренний круг | 0.20 | 8.40 | 9.00 |
| Игры, кружки, занятия, занятия | 1.10 | 9.15 | 10.25 |
| со специалистами | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.25 | 10.35 |
| Подготовка к прогулке. | 1.50 | 10.35 | 12.10 |
| Прогулка. | | | |
| Возвращение с прогулки, игры, | 0.20 | 12.10 | 12.25 |
| занятия | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.35 | 12.25 | 13.00 |
| Дежурство. | | | |
| Подготовка ко сну. Чтение перед | 2.00 | 13.00 | 15.00 |
| сном. Дневной сон. | | | |
| Постепенный подъем, | 0.20 | 15.00 | 15.20 |
| профилактические | | | |
| физкультурно-оздоровительные | | | |
| процедуры | | | |
| Игры, кружки, занятия со | 0.30 | 15.20 | 15.50 |
| специалистами | | | |
| Вечерний круг | 0.10 | 15.50 | 16.00 |
| Подготовка к полднику. Полдник | 0.30 | 16.00 | 16.30 |
| Самостоятельная деятельность, | 1.00 | 16.30 | 17.30 |
| уход домой | | | |

Примерный режим дня Старшая группа (5-6 лет)

| Режимные мероприятия. | Длительность | Начало | Окончание |
|-----------------------------|--------------|--------|-----------|
| Прием детей, свободная игра | 1.00 | 7.00 | 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.15 | 8.25 |
| Подготовка к завтраку. | 0.30 | 8.25 | 8.55 |
| Завтрак. | | | |
| Утренний круг | 0.20 | 8.55 | 9.15 |
| Игры, кружки, занятия, | 1.20 | 9.15 | 10.35 |
| занятия со специалистами | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.35 | 10.45 |
| Подготовка к прогулке. | 1.50 | 10.45 | 12.35 |
| Прогулка. | | | |
| Возвращение с прогулки, | 0.10 | 12.35 | 12.45 |
| игры, занятия | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.35 | 12.45 | 13.20 |
| Дежурство. | | | |
| Подготовка ко сну. Чтение | 1.50 | 13.20 | 15.10 |
| перед сном. Дневной сон. | | | |
| Постепенный подъем, | 0.20 | 15.10 | 15.30 |
| профилактические | | | |
| физкультурно- | | | |
| оздоровительные процедуры | | | |
| Игры, кружки, занятия со | 0.25 | 15.30 | 15.55 |
| специалистами | | | |
| Вечерний круг | 0.10 | 15.55 | 16.05 |
| Подготовка к полднику. | 0.30 | 16.05 | 16.35 |
| Полдник | | | |
| Самостоятельная | 0.55 | 16.35 | 17.30 |
| деятельность, уход домой | | | |

Примерный режим дня Подготовительная группа (6-7 лет)

| Режимные мероприятия. | Длительность | Начало | Окончание |
|-----------------------------|--------------|--------|-----------|
| Прием детей, свободная игра | 1.00 | 7.00 | 8.15 |
| Утренняя гимнастика | 0.10 | 8.15 | 8.25 |
| Подготовка к завтраку. | 0.20 | 8.25 | 8.45 |
| Завтрак. | | | |
| Утренний круг | 0.15 | 8.45 | 9.00 |
| Игры, кружки, занятия, | 1.40 | 9.00 | 10.40 |
| занятия со специалистами | | | |
| Второй завтрак | 0.10 | 10.40 | 10.50 |
| Подготовка к прогулке. | 1.50 | 10.50 | 12.40 |
| Прогулка. | | | |
| Возвращение с прогулки, | 0.10 | 12.40 | 12.50 |
| игры, занятия | | | |
| Подготовка к обеду. Обед. | 0.30 | 12.50 | 13.20 |
| Дежурство. | | | |
| Подготовка ко сну. Чтение | 1.50 | 13.20 | 15.10 |
| перед сном. Дневной сон. | | | |
| Постепенный подъем, | 0.20 | 15.10 | 15.30 |
| профилактические | | | |
| физкультурно- | | | |
| оздоровительные процедуры | | | |
| Игры, кружки, занятия со | 0.30 | 15.30 | 16.00 |
| специалистами | | | |
| Вечерний круг | 0.10 | 16.00 | 16.10 |
| Подготовка к полднику. | 0.30 | 16.10 | 16.40 |
| Полдник | | | |
| Самостоятельная | 0.50 | 16.40 | 17.30 |
| деятельность, уход домой | | | |