

Принято на заседании
педагогического совета ДООУ
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 °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 ДООУ ***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
<i>Показатели организации режима дня</i>		
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
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 подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	0.30	9.30	10.00
Второй завтрак	0.10	10.00	10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	1.30	10.10	11.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	0.30	11.30	12.00
Подготовка к обеду. Обед.	0.30	12.00	12.30
Подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем	3.00	12.30	15.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	0.20	15.40	16.00
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 (2-3 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 подгруппам	30.00	9.30	10.00
Второй завтрак	0.10	10.00	10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка.	1.30	10.10	11.30
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	0.30	11.30	12.00
Подготовка к обеду. Обед.	0.30	12.00	12.30
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон.	2.40	12.30	15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность	0.30	15.10	15.40
Занятия в игровой форме по подгруппам	0.20	15.40	16.00
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 специалистами	1.00	9.20	10.20
Второй завтрак	0.10	10.20	10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка.	1.30	10.30	12.00
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.20	12.00	12.20
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство.	0.40	12.20	13.00
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон.	2.10	13.00	15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0.20	15.10	15.30
Игры, кружки, занятия со специалистами	0.15	15.30	15.45
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 со специалистами	1.10	9.15	10.25
Второй завтрак	0.10	10.25	10.35
Подготовка к прогулке. Прогулка.	1.50	10.35	12.10
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.20	12.10	12.25
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство.	0.35	12.25	13.00
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон.	2.00	13.00	15.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0.20	15.00	15.20
Игры, кружки, занятия со специалистами	0.30	15.20	15.50
Вечерний круг	0.10	15.50	16.00
Подготовка к полднику. Полдник	0.30	16.00	16.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	1.00	16.30	17.30

**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. Завтрак.	0.30	8.25	8.55
Утренний круг	0.20	8.55	9.15
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	1.20	9.15	10.35
Второй завтрак	0.10	10.35	10.45
Подготовка к прогулке. Прогулка.	1.50	10.45	12.35
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.10	12.35	12.45
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство.	0.35	12.45	13.20
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон.	1.50	13.20	15.10
Постепенный подъем, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры	0.20	15.10	15.30
Игры, кружки, занятия со специалистами	0.25	15.30	15.55
Вечерний круг	0.10	15.55	16.05
Подготовка к полднику. Полдник	0.30	16.05	16.35
Самостоятельная деятельность, уход домой	0.55	16.35	17.30

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