

## **Режим и распорядок дня в группах раннего и дошкольного возраста**

Режим дня в группах раннего и дошкольного возраста рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОСДО, ОП 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 детей, обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе.

В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

### **Режим дня в группе детей раннего возраста с 1,5 до 3 лет** *Холодный период года*

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.20
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.20-9.30/9.40-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30

Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10/16.20-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-20.00

*Теплый период года*

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50
Игры, подготовка к прогулке	8.50-9.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.20-11.30 9.20-09.30/9.40-9.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная Деятельность детей, познавательные игровые занятия	16.00-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	17.00-19.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-20.00

**Режим дня в дошкольных группах**  
**Холодный период года**

<b>Содержание</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство	8.10-8.30	8.10-8.30	8.20-8.40	8.20-8.40
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия (включая физкульт-минутку-2 минуты, перерывы между занятиями)	9.00 - 9.15 9.25 - 9.40	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 - 9.20 9.30 - 9.55	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10 10.20-10.50
Самостоятельная деятельность, игра	9.40-10.00	9.50-10.10	9.55-10.15	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.15-10.25	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00	10.20-12.10	10.25-12.30	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.00-12.50	12.10-13.00	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.30
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости), кружки	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность, культурные практики, кружки	16.00-16.30	16.00-16.30	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00	16.30-17.00	16.35-17.05	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.10-18.30	17.10-19.00
Совместно со взрослым мытье игрушек, игры, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
<b>Дома</b>				
Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00

### *Теплый период года*

<b>Содержание</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство	8.10-8.30	8.10-8.30	8.20-8.40	8.20-8.40
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.30	9.00-9.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.30-10.40	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игровые занятия, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.20-12.10	9.30-12.20	9.30-12.30
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.00-12.50	12.10-13.00	12.20-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность, культурные практики, кружки	16.00-16.30	16.00-16.30	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00	16.30-17.00	16.35-17.05	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.05-18.30	17.10-18.30
Совместно со взрослым мытье игрушек, игры, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
<b>Дома</b>				
Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00

**Режим дня в группе кратковременного пребывания  
детей раннего возраста**

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия в игровой форме	9.20-9.30
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Уход детей домой	до 12.00

**Режим дня в дошкольных группах кратковременного пребывания**

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут), утренний круг	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, дежурство	8.10-8.30	8.10-8.30	8.20-8.40	8.20-8.40
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия (включая физкульт-минутку-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.15 9.25 - 9.40	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 - 9.20 9.30 - 9.55	9.00 - 9.30 9.40 - 10.10 10.20-10.50
Самостоятельная деятельность, игра	9.40 - 10.00	9.50 - 10.10	9.55 – 10.15	-
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.15-10.25	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	10.10-12.00	10.20-12.00	10.25-12.00	10.50-12.00