

Таблица.
Требования и показатели
организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
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	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 или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	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 ночного сна не менее	1-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	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
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Таблица.
Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал час.	длительность час.	количество периодов	длительность час.
1-3 мес.	7	3	1-1,5	4	1,5-2
3-6 мес.	6	3,5	1,5-2	3-4	1,5-2
6-9 мес.	5	4	2-2,5	3	1,5-2
9-12 мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

Таблица.
Режим дня в группе детей от 1 года до 2 лет

Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-2 года
Холодный период года		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.30	9.00-9.30
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-12.30	-
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)		9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.30
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	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	-
Полдник	-	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	-	16.00-17.00
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, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00
Прогулка с родителями (законными представителями)	19.00-20.00	
Теплый период года		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.00-10.00	9.00-11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)		9.10-9.20 9.30-9.40
Второй завтрак	увеличивается калорийность основного завтрака	10.30-11.00
Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	10.00-12.30	-
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.00-12.30
Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	13.00-14.30	-
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, сон	15.00-16.30	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры полдник	16.30-17.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20	16.00-18.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)		16.20-16.30 16.40-16.50
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.20-18.30	-
Ужин	18.30	18.30
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00

Таблица.
Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет на холодный период 2023-2024 года

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	7.00	8.00
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.00	8.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	8.20	9.30
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	9.30	9.40
Прогулка	2 часа	
	9.40	11.40
Приём пищи (обед)	40 минут	
	11.40	12.00
Дневной сон	3 часа	
	12.00	15.00
Приём пищи (полдник)	30 минут	
	15.00	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.30	16.15
Приём пищи (ужин)	30 минут	
	16.15	16.45
Прогулка	1 час минут	
	16.45	18.00
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	18.00	19.00

Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет на холодный период 2023-2024 года

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час	
	7.00	8.00
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.00	8.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час 10 минут	
	8.20	9.30
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	9.30	9.40
Прогулка	2 часа	
	9.40	11.40
Приём пищи (обед)	40 минут	
	11.40	12.00
Дневной сон	3 часа	
	12.00	15.00
Приём пищи (полдник)	30 минут	

	15.00	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час 15 минут	
	15.30	16.15
Прием пищи (ужин)	30 минут	
	16.15	16.45
Прогулка	1 час 15 минут	
	16.45	18.00
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	18.00	19.00

Таблица.
Примерный режим дня для групп дошкольного возраста
на холодный период 2023-2024 года

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 мин	
	7.00	8.20
Приём пищи (завтрак)	40 минут	
	8.20	9.00
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	9.00	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	50 минут	
	10.10	11.00
Прогулка	1 час 30 минут	
	11.00	12.30
Приём пищи (обед)	30 минут	
	12.30	13.00
Дневной сон	2 часа	
	13.00	15.00
Приём пищи (полдник)	30 минут	
	15.00	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 15 минут	
	15.30	16.30
Приём пищи (ужин)	30 минут	
	16.30	17.00
Прогулка	1 час 30 минут	
	18.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

Примерный режим дня для групп дошкольного возраста
на теплый период 2023-2024 года

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице) ¹	1 час	
	7.00	8.00
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.00	8.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час 10 минут	
	8.20	9.30
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	9.30	9.40
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час 20 минут	
	9.40	11.00
Прогулка ²	1 час 30 минут	
	11.00	12.30
Приём пищи (обед) ³	30 минут	

	12.30	13.00
Дневной сон ⁴	2 часа	
	13.00	15.00
Приём пищи (полдник)	30 минут	
	15.00	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	1 час 15 минут	
	15.30	16.30
Приём пищи (ужин)	30 минут	
	16.30	17.00
Прогулка	1 час 30 минут	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность (на улице)	30 минут	
	18.30	19.00

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом 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.