

Утверждаю
Заведующий МОУ Детским садом № 326
Е.П. Игнатова
28.08.2024



Режим дня детей от 1,5 года до 8 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП 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 воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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.

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

Режим дня группы для детей от 1,5 года до 3 лет № 2, 8

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 – 8.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.45 – 9.00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9.00 – 9.20
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей	9.20 – 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45 – 11.45
Самостоятельная деятельность детей	11.45 – 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
Самостоятельная деятельность детей	15.30 – 15.40
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	15.40 – 15.50
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.50 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	16.50 – 18.30
Игры, уход детей домой	18.30 - 19.00

Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 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
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10.00 - 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 - 11.00
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	11.00 - 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, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 - 16.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16.30 - 16.50
Продолжение прогулки, возвращение с прогулки	16.50 - 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.00 - 18.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	18.30 - 19.00

Режим дня группы для детей от 3 до 4 лет № 1, 7

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность и др.)	8.45 – 9.00
Занятие 1	9.00 – 9.15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.15 – 9.25
Занятие 2	9.25 – 9.40
Самостоятельная деятельность детей	9.40 – 10.30

Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40 – 15.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.10 – 15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность детей	15.55 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Подготовка к прогулке, прогулка	8.40 – 9.20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.20 – 9.35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9.35 – 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.50
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.50 – 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
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 – 16.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность и др.)	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 – 19.00

Режим дня группы для детей от 4 до 5 лет № 10

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20

Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40 – 9.00
Занятие 1	9.00 – 9.20
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей	9.20 – 10.10
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 – 11.30
Занятие 2	11.30 – 11.50
Самостоятельная деятельность детей	11.50 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40 – 15.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), дополнительные образовательные занятия	15.10 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 15.55
Самостоятельная деятельность детей	15.55 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50 – 18.40
Игры, уход домой	18.40 – 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 - 9.15
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие	9.15 - 9.35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9.35- 10.20
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.20 - 10.40
Самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки	10.40 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 - 19.00

Режим дня группы для детей от 5 до 6 лет № 5

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30
Занятие 1	8.30 – 8.55
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	8.55 – 9.05
Занятие 2	9.05 – 10.20
Самостоятельная деятельность детей	10.20 – 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.45 – 15.15
Занятие 3	15.20 – 15.45
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.45 – 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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 - 9.15
Образовательная нагрузка во время прогулки. Занятие 1	9.15 - 9.40
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9.40 - 9.50
Наблюдения, экологические игры	9.50 - 10.15
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.15 - 10.35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.35 - 10.35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.35 - 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 - 12.35

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.35 - 15.05
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.05 - 15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 - 16.00
Индивидуальная работа с детьми (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 прогулке, прогулка, уход домой	18.30 - 19.00

Режим дня группы для детей от 5 до 6 лет № 9

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45
Самостоятельная деятельность детей	8.45 – 9.00
Занятие 1	9.00 – 9.25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.25 – 9.35
Занятие 2	9.35 – 10.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	10.00 – 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.50 – 15.20
Занятие 3	15.20 – 15.45
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.45 – 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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 – 9.15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.15 – 9.40
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9.40 – 9.50
Наблюдения, экологические игры	9.50 – 10.15
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.15 – 10.35
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.35 – 10.35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.35 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.35 – 15.05
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.05 – 15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 – 16.00
Индивидуальная работа с детьми (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 прогулке, прогулка, уход домой	18.30 – 19.00

Режим дня группы для детей от 6 до 7 лет № 3

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
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
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и	12.50 – 15.20

гигиенические процедуры	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), дополнительные образовательные занятия	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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	9.00 - 9.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.30 - 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.40
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.40 - 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
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 - 19.00

Режим дня группы для детей от 6 до 7 лет № 6

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
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	9.50 – 10.20
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.20 – 10.30

Занятие 3	10.30 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.50 – 15.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), дополнительные образовательные занятия	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.10 - 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 - 11.00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, 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
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 - 19.00

Режим дня группы для детей от 6 до 7 лет № 11, 12

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.30

Утренняя зарядка	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Занятие 1	9.00 - 9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 - 9.40
Занятие 2	9.40 - 10.10
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.10 - 10.20
Занятие 3	10.20 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.50 - 15.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), дополнительные образовательные занятия	15.20 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 – 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.10 - 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 - 11.00
Самостоятельная деятельность детей на прогулке, 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
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 - 19.00

Режим дня смешанной дошкольной группы № 4

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность детей	8.45 – 9.00
Занятие 1	9.00 – 9.25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.25 – 9.35
Занятие 2	9.35 – 10.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	10.00 – 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40 – 15.10
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность), дополнительные образовательные занятия	15.10 – 15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, уход домой	18.30 – 19.00
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
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.10 - 10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.30 - 11.00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, 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
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	16.30 - 19.00