

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 сокращается. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

#### **Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня**

<b>Показатель</b>	<b>Возраст</b>	<b>Норматив</b>
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
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-хминут
<b>Показатели организации режима дня</b>		
Продолжительность ночного сна не менее	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	7ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность не менее	до 7 лет	10 минут

## Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>	
<b>Холодный период года</b>	<b>Группа №4</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 -8.20	7-00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20 -8.50</b>	<b>8.15 -8.45</b>
Игры, подготовка к занятиям	8.50 -9.00	8.45 -8.55
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 -9.30	8.55 -9.25
Второй завтрак	<b>9.30-9.40</b>	<b>9.25 - 9.35</b>
Подготовка к прогулке,	9.40 – 9.55	9.35 -9.50
Прогулка	9.55 -11.00	9.50- 10.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.30	10.55 -11.25
Обед	<b>11.30 -12.00</b>	<b>11.25- 11.55</b>
Подготовка ко сну	12.00 -12.10	11.55 -12.05
Дневной сон	12.10 -15.10	12.05 -15.05
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10 -15.30	15.05 -15.25
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30 -15.50</b>	<b>15.25 -15.55</b>
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность детей	15.50 -16.15	15.55 -16.10
Прогулка.	16.15 -18.10	16.10 -18.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.10 -19.00	18.05 -19.00
<b>Теплый период года</b>		
	<b>группа № 4</b>	<b>группа № 1</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 -8.20	7.00 -8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20 -8.50</b>	<b>8.15 -8.45</b>
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.50 -9.30	8.45 -9.25
Прогулка	9.30 -11.25	9.25 -11.20
игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.40 -9.50 10.00 -10.10	9.40 -9.50 10.00 -10.10
Второй завтрак	<b>10.10 -10.20</b>	<b>10.05 -10.15</b>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.15 -11.30	11.25 -11.40
Обед	<b>11.30 -12.00</b>	<b>11.25 -11.55</b>
Подготовка ко сну Дневной сон	12.00-12.20	11.55-12.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20 -15.20 15.20 -15.30	12.15 -15.15 15.15 -15.25
Полдник	<b>15.30 -16.00</b>	<b>15.25 -16.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам. Уход детей домой	16.00 -18.30 18.30- 19.00	16.00 -18.30 18.30- 19.00

Второй завтрак согласно: Пункту 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

## Режим дня в дошкольных группах

<b>Содержание</b>	<b>4 -5 лет</b>	<b>6 -7 лет</b>
<b>Общеразвивающие группы</b>		
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 -8.25	7.00 -8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.25 -8.50</b>	<b>8.30 -8.50</b>
Подготовка к занятию Занятия (включая гимнастику в процессе занятия)-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<b>8.50-9.00</b> 9.00 -10.00	<b>8.50 - 9.00</b> 9.00 -10.50
Второй завтрак	10.00 -10.15	<b>10.10 -10.20</b>
Подготовка к прогулке, Прогулка, Возвращение с прогулки	10.15 -10.30 10.30 -11.50 11.50 -12.05	10.50 -11.05 11.05 -12.15 12.15 -12.25
Обед	<b>12.05 -12.30</b>	<b>12.25 -12.50</b>
Подготовка ко сну Дневной сон	12.30 - 12.40 12.40 - 15.10	12.50 -13.00 13.00 -15.30
Постепенный подъем детей, гигиенические процедуры	15.10 - 15.35	15.30 -15.40
Полдник	<b>15.35 - 16.00</b>	<b>15.40 -16.00</b>
Дополнительная образовательная деятельность	16.00 - 16.20 <small>(понедельник, вторник, среда, четверг)</small>	16.00 - 16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.20 <small>(пятница)</small>	-
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.20 -16.35 16.25- 18.15 18.15 -19.00	16.30 -16.45 16.45-18.35 18.35 -19.00

### Теплый период года

<b>Содержание</b>	<b>4 -5 лет</b>	<b>6 -7 лет</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 -8.30	7.00 -8.30
Завтрак	<b>8.30 -9.00</b>	<b>8.30 -9.00</b>
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 -9.15	9.00 -9.15
Второй завтрак	10.15 -10.30	10.15 -10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	9.15 -12.05 12.05 -12.15	9.15 -11.50 11.50 -12.00
Обед	<b>12.15 -12.45</b>	<b>12.00 -12.30</b>
Подготовка ко сну, сон постепенный подъем детей, гигиенические процедуры	12.45 -13.00 13.00 -15.30 15.20 -15.30	12.30 -12.40 12.40 -15.20 15.20 -15.30
Полдник	<b>15.30 -16.00</b>	<b>15.30 -16.00</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 -16.30	16.00 -16.30
Подготовка к прогулке, ,самостоятельная деятельность детей. Уход домой	16.30 -19.00	16.30 -19.00

Второй завтрак согласно:

Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом 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 том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;
- 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 проводятся в зале.