



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

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	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

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

Содержание	4 -5 лет	6 -7 лет
	Общеразвивающие группы	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 -8.25	7.00 -8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 -8.50	8.30 -8.50
Подготовка к занятию Занятия (включая гимнастику впроцессезанятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-9.00 9.00 -10.00	8.50 - 9.00 9.00 -10.50
Второй завтрак	10.00 -10.15	10.10 -10.20
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	12.05 -12.30	12.25 -12.50
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	15.35 - 16.00	15.40 -16.00
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

Содержание	4 -5 лет	6 -7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 -8.30	7.00 -8.30
Завтрак	8.30 -9.00	8.30 -9.00
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	12.15 -12.45	12.00 -12.30
Подготовка ко сну, сон	12.45 -13.00 13.00 -15.30	12.30 -12.40 12.40 -15.20
постепенный подъем детей, гигиенические процедуры	15.20 -15.30	15.20 -15.30
Полдник	15.30 -16.00	15.30 -16.00
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.