

## **Режим дня для группы сокращенного пребывания (10,5 часов)**

Режим дня в группе детей до 3 лет (сокращенного пребывания) рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, ФОП ДО, 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.

Режим дня гибкий, однако неизменным остается время приема пищи, обеспечение длительности дневного сна и время сна, проведение ежедневной прогулки.

### **Примерный режим дня детей до 3 лет (сокращенного пребывания) Холодный период года**

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя зарядка (10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.15-9.25 9.35-9.45
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	9.25-9.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	9.45-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	10.00-11.50
Самостоятельная деятельность детей	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10

	16.20-16.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.20
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.20-17.30
Ужин	17.30
Уход детей домой	До 18.00

Второй завтрак в холодный период отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

### Теплый период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя зарядка	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	9.40-9.50
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, гигиенические и оздоровительные процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.20
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.10-16.20 16.30-16.40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	16.20-16.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.20-17.30
Ужин	17.30
Уход детей домой	До 18.00

## Режим дня для групп полного дня (12 часов)

Режим дня рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, ФООП ДО, 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.

Режим дня гибкий, однако неизменным остается время приема пищи, обеспечение длительности дневного сна и время сна, проведение ежедневной прогулки.

### Примерный режим дня Холодный период года

до 3-х лет	
Содержание	Время
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
Игры, подготовка к занятию	9.00-9.15
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.15-9.25
	9.35-9.45
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	9.25-9.35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	9.45-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.50
Самостоятельная деятельность детей	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10
	16.20-16.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20

Утренняя зарядка	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	-
Занятия (перерывы между занятиями- 10 минут, в процессе занятия – гимнастика – 2 мин)	9.10-9.50	9.10-10.00	9.10-10.10	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, возвращение с прогулки	9.50-12.00	10.00-12.00	10.10-12.00	10.50-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (по необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40-18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Второй завтрак в холодный период отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

### Теплый период года

до 3-х лет	
Содержание	Время
Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя зарядка	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-11.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	9.40-9.50
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30

Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-18.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки, 10 минут)	16.10-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя зарядка	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки,	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30

подготовка к ужину				
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00