



Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №102»  
с/з. В. Нарбекова

### Примерный режим дня в дошкольных группах

#### Режим дня для детей 2 – 3 года

Режим дня в группе детей 2 – 3 лет рассчитан на 12 часовое пребывание детей в ДОУ и установлен с учётом 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 ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В тёплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже 15°C 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. Сон организовывается однократно, но не менее 3-х часов в день.

Режимные моменты	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.10
Занятие 1	9.10 - 9.20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.20 - 9.30
Занятие 2	9.30 - 9.40
Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, наблюдения, образовательная нагрузка во время прогулки, игры, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки.	9.40 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.15
Подготовка ко сну, со, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30
Игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, Возвращение с прогулки	16.30 - 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00
<b>ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика) на воздухе	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 9.00
Игры, предметная деятельность и др.	9.00 - 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	9.15 - 11.45

Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30
Игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, наблюдения, активное бодрствование). Уход детей домой.	16.30 - 19.00

### Режим дня для детей 3 – 4 лет

Режим дня в группе детей 3 – 4 лет рассчитан на 12 часовое пребывание детей в ДОУ и установлен с учётом требований ФГОС ДО, ФООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В тёплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже 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. Сон организовывается однократно, но не менее 3-х часов в день, так как в группе есть дети трёх лет. Детей от четырёх лет можно поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.02.59-21).

Режимные моменты	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Занятие 1	9.00 - 9.15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.15 - 9.25
Занятие 2	9.25 - 9.40
Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, наблюдения, образовательная нагрузка во время прогулки, игры, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки.	9.40 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30
Игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, Возвращение с прогулки	16.30 - 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00
<b>ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика) на воздухе	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 9.00
Игры, предметная деятельность и др.	9.00 - 9.15

Подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, образовательная нагрузка во время прогулки, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки	9.15 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30
Игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, наблюдения, активное бодрствование). Уход детей домой.	16.30 - 19.00

#### Режим дня для детей 4 – 5 лет

Режим дня в группе детей 4 – 5 лет рассчитан на 12 часовое пребывание детей в ДОУ и установлен с учётом 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 ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В тёплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже 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.

Режимные моменты	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игра, предметная самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Занятие 1	9.00 - 9.20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.20 - 9.30
Занятие 2	9.30 - 9.50
Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность и др.), возвращение с прогулки	9.50 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.30
Игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, активное бодрствование, наблюдения), возвращение с прогулки	16.30 - 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00
<b>ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 9.00

Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, образовательная нагрузка во время прогулки, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки.	9.20 - 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55 - 12.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.25 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.25
Игры, предметная деятельность и др.	15.25 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (самостоятельная деятельность детей, активное бодрствование, игры, наблюдения и др.). Возвращение с прогулки. Уход детей домой.	16.30 - 18.15

### Режим дня для детей 5– 6 лет

Режим дня в группе детей 5 – 6 лет рассчитан на 12 часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учётом требований ФГОС ДП 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 ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В тёплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже 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.

Режимные моменты	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игра, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятиям	8.50 - 9.00
Занятие 1	9.00 - 9.25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.20 - 9.30
Занятие 2	9.30 - 9.50
Второй завтрак, подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, активное бодрствование, наблюдения и т.д.), возвращение с прогулки	9.50 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.00 - 15.30
Занятие 3	15.30 - 15.55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.55 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, активное бодрствование, наблюдения и т.д.), возвращение с прогулки	16.30 - 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00
<b>ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры,	7.00 - 8.10

самостоятельная деятельность	
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, образовательная нагрузка во время прогулки, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки.	9.20 - 12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.35 - 15.10.
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.30
Активное бодрствование, игры, самостоятельная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, активное бодрствование, самостоятельная деятельность детей, наблюдения и др.). Уход детей домой.	16.30 - 19.00

### Режим дня для детей 6 - 7 лет

Режим дня в группе детей от 6 до 7 лет рассчитан на 12 часовое пребывание детей в ДОУ и установлен с учётом 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 ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В тёплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже 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.

Режимные моменты	Время
<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игра, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	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), второй завтрак	10.10 - 10.20
Занятие 3	10.20 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, активное бодрствование, наблюдения, самостоятельная деятельность и др.), возвращение с прогулки	10.50 - 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 - 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.30
Активное бодрствование детей, игры, предметная деятельность и др.	15.30 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность детей, наблюдения и др.), возвращение с прогулки	16.40 - 18.15
Игры, уход домой	18.15 - 19.00

<b>ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	
Утренний приём детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.15
Подготовка к прогулке. Прогулка (активное бодрствование детей на прогулке, образовательная нагрузка во время прогулки, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность и др.). Возвращение с прогулки.	9.15 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.25 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.30
Игры, самостоятельная деятельность и др.	15.30 - 16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, активное бодрствование, самостоятельная деятельность детей, наблюдения и др.). Уход детей домой.	16.30 - 19.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

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 том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учётом 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). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.