

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2024

«Утверждаю»
заведующий
МБДОУ детский сад «Колокольчик»
О.В. Харькова
Приказ № 231 от 30.08.2024



РЕЖИМ ДНЯ
для детей дошкольного возраста по возрастам
на 2024 – 2025 учебный год

Режимы дня для детей всех возрастных групп в соответствии с ФГОС, ФОП ДО, СанПиН Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим дня теперь не самостоятельный документ, а часть образовательной программы детского сада. Разработчики федеральной образовательной программы включили режимы в состав документа. Из-за этого оформлять и согласовывать режимы нужно иначе – на основе требований СанПиН, ФГОС и ФОП. Федеральная программа содержит шесть примерных режимов дня воспитанников. Режимы дня всех возрастных групп в промежутке от 1 года до 7 лет. Режимные моменты прописаны по требованиям санитарных правил. Режимы дня, которые прописаны далее, оформлены как часть образовательной программы детского сада. Перед каждой таблицей с режимом дня имеется пояснительная записка. В ней прописано, почему установлена такая длительность прогулки, сна, занятий, предоставляется ли детям второй завтрак. Согласно пункту 183. СанПиН 1. 2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. 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 | 1-3 года 4-7 лет | 12 часов 11 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 1-3 года 4-7 лет | 3 часа 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 | 7 ч 00 минут |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | до 7 лет | 10 минут |

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

| Вид организации | Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации | Количество обязательных приемов пищи |
|--|--|--|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру | до 5 часов | 2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации) |
| | 8-10 часов | завтрак, второй завтрак, обед и полдник |
| | 11-12 часов | завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин |
| | круглосуточно | завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин |

Режим дня в группе детей от 1,5 года до 3 лет

Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом 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 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. Сон можно организовать один раз в день.

| Содержание | Время |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.50 – 9.00 |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.10 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.10 – 9.20 |
| Время Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | 9.20 – 9.30 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 9.30 – 9.40 |
| Второй завтрак | 9.40 – 9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.50 – 11.30 |
| Самостоятельная деятельность детей | 11.30 – 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10 – 15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10 – 15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.40 – 15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 15.50 – 17.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры на улице | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.50 – 9.20 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.20 – 9.30 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 9.30 – 10.00 |

| | |
|---|---------------|
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки | 10.00 - |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 11.30 – 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10 – 15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10 – 15.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.40 – 16.10 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 16.10 – 16.30 |
| Продолжение прогулки, уход детей домой | 16.30 – 17.30 |

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОУ 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 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 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. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

| Содержание | Время |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.50 – 9.00 |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.15 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.15 – 9.25 |
| Время Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | 9.25 – 9.40 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 9.40 – 9.50 |
| Второй завтрак | 9.50 – 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, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 16.00 – 17.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры на улице | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.50 – 9.00 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.15 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 9.15 – 10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки | 10.00 – 11.50 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 11.50 – 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 полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.50 – 16.10 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 16.10 – 16.30 |
| Продолжение прогулки, уход детей домой | 16.30 – 17.30 |

Режим дня для детей 4–5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОУ 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 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 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.

| | |
|------------|-------|
| Содержание | Время |
|------------|-------|

| | |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.50 – 9.00 |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.20 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.20 – 9.30 |
| Время Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | 9.30 – 9.50 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 9.50 – 10.00 |
| Второй завтрак | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.10 – 11.50 |
| Самостоятельная деятельность детей | 11.50 – 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10 – 12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.40 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 16.00 – 17.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры на улице | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.50 – 9.00 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.20 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 9.20 – 10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки | 10.00 – 11.50 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 11.50 – 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10 – 12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.40 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.50 – 16.10 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 16.10 – 16.30 |
| Продолжение прогулки, уход детей домой | 16.30 – 17.30 |

Режим дня для детей 5–6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОУ 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 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 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.

| Содержание | Время |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.50 – 9.00 |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.25 – 9.35 |
| Время Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | 9.35 – 10.00 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 10.00 – 10.10 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.20 – 12.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 12.00 – 12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.50 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 16.00 – 17.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры на улице | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.50 – 9.00 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.25 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 9.25 – 10.00 |

| | |
|---|---------------|
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки | 10.00 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 12.00 – 12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.20 – 12.50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.50 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.50 – 16.10 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 16.10 – 16.30 |
| Продолжение прогулки, уход детей домой | 16.30 – 17.30 |

Режим дня для детей 6–7 лет

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОУ и установлен с учетом 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 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.

| Содержание | Время |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 8.50 – 9.00 |
| Занятие 1 | 9.00 – 9.30 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 9.30 – 9.40 |
| Занятие 2 | 9.40 – 10.10 |
| Второй завтрак | 10.10 – 10.20 |
| Занятие 3 | 10.20 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.50 – 12.15 |
| Самостоятельная деятельность детей | 12.15 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 13.00 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |

| | |
|---|---------------|
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.50 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой | 16.00 – 17.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры на улице | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 8.10 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку | 8.50 – 9.00 |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | 9.00 – 9.30 |
| Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) | 9.30 – 10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей во время прогулки | 10.00 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | 12.15 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 13.00 – 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30 – 15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 15.50 – 16.10 |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры) | 16.10 – 16.30 |
| Продолжение прогулки, уход детей домой | 16.30 – 17.30 |

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться 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 физкультурминутки 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 учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- 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 должны проводиться в зале.