

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
<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-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, 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 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.