

Распорядок и режим дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, прогулка, образовательная деятельность, игровая деятельность, самостоятельная деятельность, приём пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента закономерно меняются в зависимости от возраста детей.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечено сочетание умственной и физической нагрузки.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Режим питания регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20: в ДОО количество обязательных приёмов пищи представлено завтраком, вторым завтраком, обедом, полдником.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
1	2	3
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий, не ранее	Все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возрасты	17.00
Продолжительность занятий, 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 на детей, 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
	От 6 до 7 лет	при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возрасты	2 минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Все возрасты	
Суммарный объём двигательной активности, не менее	Все возрасты	1 час
Утренняя зарядка , продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

Содержание	время
<i>Холодный период года</i>	
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия по подгруппам	9.15 – 9.25 9.30-9.40
Игры	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00

Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.00-19.00
<i>Тёплый период года</i>	
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.30
Второй завтрак	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия в игровой форме	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём, гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00-18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.00-19.00

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия (с перерывом между занятиями 10 мин.)	9.00-9.40	9.00- 9.50	9.00-10.35	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00	10.10-12.00	10.40-12.00	10.50-12.15
Второй завтрак	10.00-10.10			

Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём детей, закаливающие процедуры	12.30-15.10	12.30-15.10	12.30-15.10	12.45-15.15
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)			16.00-16.25	
Игры, 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	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40-18.30
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
<i>Тёплый период года</i>				
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.20-12.00	9.20-12.00	9.15-12.00
Второй завтрак	10.30	10.30	10.30	10.30
Обед	12.00-12.40	12.00-12.40	12.00-12.40	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём 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, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.40	16.00-16.40	16.00-16.40	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40-18.30	16.40-18.30	16.40-18.30	16.40-18.30
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568811

Владелец Кирьянова Татьяна Николаевна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025