

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ Детский сад «Руслан»  
от 31.08.2023 № 250

### Режим дня для всех возрастных групп ДОО на холодный период

Режим дня в группе детей от 1,5–3, 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет рассчитан на 12-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 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. 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.

Режимные процессы/характер деятельности	Подготови тельная группа	Старшая группа	Средняя группа	II младшая группа	I младшая группа
	6–7 лет	5–6 лет	4–5 лет	3–4 года	1,5–3 года
<b>Дома</b>					
Подъем после ночного сна	Не ранее 7:00	Не ранее 7:00	Не ранее 7:00	Не ранее 7:00	Не ранее 7:00
Утренний туалет, гигиенические процедуры	7:00–7:15	7:00–7:15	7:00–7:15	7:00–7:15	7:00–7:15
<b>В дошкольном учреждении</b>					

Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7:00–7:45	7:00–7:45	7:00–7:45	7:00–7:45	7:00–7:45
Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)	7:45–8:00	7:45–7:55	7:45–7:55	7:45–7:55	7:45–7:55
Совместная деятельность педагога с детьми: в том числе в рамках городской программы дошкольного образования	8:00–8:15	8:00–8:10	–	–	–
В том числе двигательные игры малой подвижности	10 мин	10 мин	–	–	–
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8:15–8:20	8:10–8:15	7:55–8:10	7:55–8:15	7:55–8:15
Подготовка к приему пищи: прием пищи -завтрак	8:20–8:45	8:15–8:40	8:10–8:45	8:15–9:00	8:15–9:00
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время)	8:45–9:00	8:40–9:00	8:45–9:00	–	–
Организованная образовательная деятельность	9:00–10:30	9:00 – 10:10	9:00–9:50	9:00–9:15	9:00–9:10
Занятие № 1	9:00–9:30	9:00–9:25	9:00–9:20	9:00–9:15	9:00–9:10
Перерыв между занятиями: подвижные игры малой и средней подвижности	9:30–9:40	9:25–9:35	9:20–9:30	9:15–9:35	9:10–9:30
Занятие № 2	9:40–9:50	9:35–10:00	9:30–9:50	–	–
Перерыв между занятиями: подвижные игры малой подвижности	9:50–10:00	10:00–10:10	–	–	–
Занятие № 3 (если не предусмотрено во вторую половину дня)	10:00–10:30	–	–	–	–
Подготовка к приему пищи:	10:30–10:45	10:10-10:25	9:50–10:10	9:35–10:00	9:30–9:55

прием пищи -второй завтрак					
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке	10:45–11:00	10:25–10:45	10:10–10:35	10:00–10:25	9:55–10:20
Прогулка на свежем воздухе: наблюдения, труд, игры	11:00– 12:30	10:45– 12:15	10:35– 12:05	10:25– 11:55	10:20– 11:20
в том числе игры средней и высокой подвижности	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	20 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	12:30–12:40	12:15–12:25	12:05–12:15	11:55–12:10	11:20– 11:40
Подготовка к приему пищи: прием пищи -обед	12:40–13:00	12:25–12:50	12:15–12:50	12:10–12:50	11:40–12:20
Подготовка ко сну, дневной сон	13:00–15:30	12:50–15:25	12:50–15:35	12:50–15:35	12:20–15:30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15:30–15:44	15:25–15:40	15:35–15:40	15:35–15:40	15:30–15:40
в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА	10 мин	10 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подготовка к приему пищи; прием пищи -полдник	15:40–16:00	15:40–15:55	15:40–16:05	15:40–16:05	15:40–16:10
Организованная образовательная деятельность	16:00–16:30	15:55–16:20 (3 раза в	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено

		неделю)			
Занятие № 3 (если не предусмотрено во вторую половину дня)	16:00–16:30	15:55–16:20	–	–	–
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)	16:30–16:45	16:20–16:40	–	–	–
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках городской программы дошкольного образования	16:45–17:00	16:40–17:00	16:05–16:35	16:05–16:25	16:05–16:25
Гигиенические процедуры, самообслуживание	17:00–17:10	17:00–17:10	16:35–16:50	16:25–16:40	16:25–16:40
Подготовка к приему пищи; прием пищи - ужин	17:10–17:30	17:10–17:30	16:50–17:20	16:40–17:15	16:40–17:15
Прогулка на свежем воздухе: наблюдения, труд, игры	17:30–19:00	17:30–19:00	17:20–19:00	17:15–19:00	17:15–19:00
в том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	до 19:00	до 19:00	до 19:00	до 19:00	до 19:00