

Выписка из основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с «Теремок» (пгт Белый Яр)

Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Таблица 1.

График прогулок

Возраст	Полная	Сокращенная	Отменяется
2-4	-15	ниже -15 и скорость ветра более 7 м/с	Ниже -15 и скорость ветра более 15 м/с
5-7	- 15	ниже -15 и скорость ветра более 7 м/с	Ниже -20 и скорость ветра более 15 м/с

Таблица 2.

Продолжительность прогулок в зимний период

Температура воздуха	Скорость ветра, м/с	Организация прогулки
Минус 10-14	2-3 года	
	Без ветра	Прогулки в полном объеме
	Слабый, до 5 м/с	Прогулки в полном объеме
	Умеренный, до 10м/с	Сокращение прогулки до 30 мин
Минус 10-14	3-4 года	
	Без ветра	Прогулки в полном объеме
	Слабый, до 5 м/с	Прогулки в полном объеме
	Умеренный, до 10м/с	Сокращение прогулки до 30 мин
Минус 15	Без ветра	Сокращение прогулки до 30 мин
	Слабый, до 5 м/с	Сокращение прогулки до 30 мин
	Умеренный, до 7м/с	Сокращение прогулки до 20 мин
	Сильный, до 15 м/с	Не гуляют
Минус 16-19	Без ветра	Не гуляют
	Слабый, до 5 м/с	Не гуляют
	Умеренный, до 7м/с	Не гуляют
	Сильный, до 15 м/с	Не гуляют
Минус 10-14	4- 5 лет	
	Без ветра	Прогулки в полном объеме
	Слабый, до 5 м/с	Прогулки в полном объеме
	Умеренный, до 10м/с	Прогулки в полном объеме
Минус 15	Без ветра	Прогулки в полном объеме
	Слабый, до 5 м/с	Прогулки в полном объеме
	Умеренный, до 7м/с	Сокращение прогулки до 30 мин
Минус 16-19	Сильный, до 15 м/с	Сокращение прогулки до 30 мин
	Без ветра	Сокращение прогулки до 30 мин

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Медицинский и педагогический персонал следят за выполнением санитарно-гигиенических мероприятий в соответствии дополнительно вводится «респираторный этикет», обеззараживание воздуха с применением технических средств («Дезар»).

Таблица 3.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
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 минуты
<i>Показатели организации режима дня</i>		
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
Утренняя зарядка, не менее	до 7 лет	10 минут

**Режим дня в первой младшей «А» группе
(2 – 3 года)**

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<i>Холодный период года (сентябрь – май)</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная детская деятельность, игры, общение	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение	8.30-9.00
Занятия	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.15
Подготовка ко сну, сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.15-15.25
Совместная деятельность взрослого с детьми и/ или непосредственно образовательная деятельность*	15.25-15.35
Игры, досуги, общение, и деятельность по интересам	15.35-15.55
Уплотненный полдник	15.55-16.25
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение, досуги. Уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Завтрак	8.10 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.40
Обед	11.40 - 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 - 15.20
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.40
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.40 - 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 - 19.00

**Режим дня в первой младшей «Б» группе
(2 – 3 года)**

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<i>Холодный период года (сентябрь – май)</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная детская деятельность, игры, общение	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение	8.30-9.00
Занятия	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.15
Подготовка ко сну, сон	12.15-15.15
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.15-15.25
Совместная деятельность взрослого с детьми и/ или непосредственно образовательная деятельность*	15.25-15.35
Игры, досуги, общение, и деятельность по интересам	15.35-15.55
Уплотненный полдник	15.55-16.25
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение, досуги. Уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Завтрак	8.10 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 11.40
Обед	11.40 - 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 - 15.20
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.20 - 15.40
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.40 - 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 - 19.00

**Примерный режим дня во второй младшей «А» группе
(3-4 года)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика	07.00-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.50-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.15 09.25-09.40
Второй завтрак	09.40-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.55-11.55
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	11.55-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	15.15-16.00
Уплотненный полдник	16.00-16.25
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Завтрак	8.10 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.20 - 12.00
Обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.30
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.30-16.10
Уплотнённый полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-19.00

**Примерный режим дня во второй младшей «Б» группе
(3-4 года)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика	07.00-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.50-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.15 09.25-09.40
Второй завтрак	09.40-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.55-11.55
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	11.55-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	15.15-16.00
Уплотненный полдник	16.00-16.25
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Завтрак	8.10 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.20 - 12.00
Обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.30
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.30-16.10
Уплотнённый полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-19.00

**Примерный режим дня во второй младшей «В» группе
(3-4 года)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика	07.00-08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.50
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.50-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.15 09.25-09.40
Второй завтрак	09.40-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.55-11.55
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	11.55-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.15
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	15.15-16.00
Уплотненный полдник	16.00-16.25
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Завтрак	8.10 - 9.00
Самостоятельные игры	9.00 - 9.20
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.20 - 12.00
Обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.30
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	15.30-16.10
Уплотнённый полдник	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-19.00

**Примерный режим дня в средней «А» группе
(4-5 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.20 09.30-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.10-15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми	15.20-16.05
Уплотненный полдник	16.05-16.30
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.30-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.15
Завтрак	8.15 - 8.45
Самостоятельные игры	8.45 - 9.15
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Примерный режим дня в средней «Б» группе
(4-5 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.20 09.30-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.10-15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	15.20-16.10
Уплотненный полдник	16.10-16.40
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.30-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.15
Завтрак	8.15 - 8.45
Самостоятельные игры	8.45 - 9.15
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Примерный режим дня в средней «В» группе
(4-5 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.15
Подготовка к завтраку, завтрак	08.15-08.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.20 09.30-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.10-15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми и / или занятия	15.20-16.10
Уплотненный полдник	16.10-16.35
Совместная деятельность взрослого с детьми	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.30-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.15
Завтрак	8.15 - 8.45
Самостоятельные игры	8.45 - 9.15
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Примерный режим дня в старшей «А»
группе (5-6 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.25 09.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.10-12.10
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно-полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми, игры, общение (в том числе индивидуальное), досуг и (или) непосредственно образовательная деятельность	15.30-16.10
Уплотненный полдник	16.10-16.35
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.50
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50 - 9.25
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Примерный режим дня в старшей «Б»
группе (5-6 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.25 09.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.10-12.10
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно-полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми, игры, общение (в том числе индивидуальное), досуг и (или) непосредственно образовательная деятельность	15.30-16.10
Уплотненный полдник	16.10-16.35
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.50
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50 - 9.25
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Примерный режим дня в старшей «А»
группе (5-6 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением желающих детей)	08.45-09.00
Занятия (с учетом перерывов)	09.00-09.25 09.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.10-12.10
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно-полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Совместная деятельность взрослого с детьми, игры, общение (в том числе индивидуальное), досуг и (или) непосредственно образовательная деятельность	15.30-16.10
Уплотненный полдник	16.10-16.35
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00-18.00
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.00-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.50
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50 - 9.25
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 -12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50 -15.20
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.20 -15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.30 -16.20
Уплотнённый полдник	16.20 -16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 -19.00

**Режим дня в подготовительной «А» группе
(6-7 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам (игра, общение, экспериментирование), подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением дежурных)	08.45-09.00
Занятия; в перерывах - самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам (с учетом перерывов между занятиями)	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.50-12.15
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение (в том числе индивидуальное), дополнительное образование, досуги и/или непосредственно образовательная деятельность (см. примечание)	15.30-16.15
Уплотненный полдник	16.15-16.40
Самостоятельная деятельность детей, игры, общение	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.20
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.20-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.30-15.50
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.50-16.30
Уплотнённый полдник	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00- 19.00

**Режим дня в подготовительной «Б» группе
(6-7 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам (игра, общение, экспериментирование), подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением дежурных)	08.45-09.00
Занятия; в перерывах - самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам (с учетом перерывов между занятиями)	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.50-12.15
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение (в том числе индивидуальное), дополнительное образование, досуги и/или непосредственно образовательная деятельность (см. примечание)	15.30-16.15
Уплотненный полдник	16.15-16.40
Самостоятельная деятельность детей, игры, общение	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.20
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.20-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.30-15.50
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.50-16.30
Уплотнённый полдник	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00- 19.00

**Режим дня в подготовительной «В» группе
(6-7 лет)**

<i>Холодный период (с сентября по май)</i>	
Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.45
Самостоятельная деятельность детей по интересам (игра, общение, экспериментирование), подготовка к непосредственно образовательной деятельности (с привлечением дежурных)	08.45-09.00
Занятия; в перерывах - самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам (с учетом перерывов между занятиями)	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки	10.50-12.15
Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей)	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры	15.20-15.30
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение (в том числе индивидуальное), дополнительное образование, досуги и/или непосредственно образовательная деятельность (см. примечание)	15.30-16.15
Уплотненный полдник	16.15-16.40
Самостоятельная деятельность детей, игры, общение	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.20
Самостоятельная деятельность детей по интересам, уход домой	18.20-19.00
<i>Теплый период года (июнь—август)</i>	
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.30-15.50
Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.50-16.30
Уплотнённый полдник	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00- 19.00

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 учетом 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 электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- 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.