





УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №55 «Радость»  
Т.И. Парилова

## **РЕЖИМ ДНЯ**

**в МБДОУ «Детский сад №55 «Радость»**

**на 2023-2024 учебный год**

УТВЕРЖДАЮ

Режимные процессы/ характер деятельности	Ясельная группа
	1,5–2 года
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7:00–7:45
Утренняя гимнастика	7:45–7:55
Гигиенические процедуры, самообслуживание	7:55–8:15
Подготовка к приему пищи: прием пищи № 1 (завтрак)	8:15–9:00
Организованная образовательная деятельность. Занятие № 1	9:00–9:10
Подготовка к приему пищи: прием пищи № 2 (второй завтрак)	9:30–9:55
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке	9:55–10:20
Прогулка на свежем воздухе: наблюдения, труд, игры	10:20 – 11:20
в том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11:20 – 11:40
Подготовка к приему пищи: прием пищи № 3 (обед)	11:40 – 12:20
Подготовка ко сну, дневной сон	12:20–15:00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15:00–15:05
в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА	5 мин
Подготовка к приему пищи; прием пищи № 4 (полдник)	15:05–15:25
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)	15:25-16.00
Гигиенические процедуры, самообслуживание Подготовка к приему пищи; прием пищи № 5 (ужин)	16.00 - 16.45
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)	16:40 – 17:15
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	до 19:00

## Организация режима дня в 1 младшей группе (2-3 года)

Режимные моменты	Временной промежуток	Примечания (в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28)
- Утренний прием	7.00-8.00	<p>Организация режима пребывания детей в ДООУ соответствует возрастным особенностям и способствует их гармоничному развитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, общая продолжительность суточного сна детей 2-3 лет - 12 – 12,5 часов, из которых не менее 3 часов отводится дневному сну.</li> </ul> <p>Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов (в зависимости от погодных условий) и организуется дважды в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.</p> <p>Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет.</p> <p>Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДООУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В теплое время года образовательная деятельность осуществляется во время прогулки.</li> </ul>
- Завтрак	8.20-8.50	
- Игры	8.50-9.00	
- Общая длительность образовательной деятельности в 1 половине дня	9.00-9.10 - 9.10 -9.20	
- Активное бодрствование	9.20-9.35	
- Второй завтрак	9.35-9.55	
- Подготовка к прогулке, прогулка	9.55 -11.20	
- Подготовка к обеду, обед		
- Дневной сон	11.20-12.00	
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры	12.00-13.00	
- Полдник	15.00-15.15	
- Образовательная деятельность во 2 половине дня	15.15-15.30 15.30-15.40	
- Активное бодрствование	15.40-16.20	
- Ужин	16.20-16.40	
- Прогулка, уход домой	16.40-19.00	

\* *Возможны некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности детей в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная длительность пребывания детей на свежем воздухе, полноценный сон, чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание.*

**Организация режима дня во 2 младшей группе  
(3-4 года).**

Режимные моменты	Временной промежуток	Примечания (в соответствии с СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28)
- Утренний прием	7.00-8.00	<p>Организация режима пребывания детей в ДООУ соответствует возрастным особенностям и способствует их гармоничному развитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, общая продолжительность суточного сна детей 2-3 лет - 12 – 12,5 часов, из которых не менее 3 часов отводится дневному сну.</li> </ul> <p>Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов (в зависимости от погодных условий) и организуется дважды в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.</p> <p>Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет.</p> <p>Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДООУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.</li> <li>• В теплое время года образовательная деятельность осуществляется во время прогулки.</li> </ul>
- Завтрак	8.20-8.50	
- Игры	8.50-9.00	
- Общая длительность образовательной деятельности в 1 половине дня (с перерывами)	9.00-9.50	
- Активное бодрствование	9.50-10.00	
- Второй завтрак	10.00-10.10	
- Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30	
	11.30-12.00	
- Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	
- Дневной сон	13.00-15.15	
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.15-15.30	
- Полдник	15.30-15.45	
- Образовательная деятельность во 2 половине дня	15.45-16.20	
- Активное бодрствование	16.20-16.35	
- Ужин		
- Прогулка, уход домой	16.35 -19.00	

\* Возможны некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности детей в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная длительность пребывания детей на свежем воздухе, полноценный сон, чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание.

## Организация режима дня в средней группе (4-5 лет)

Режимные моменты	Временной промежуток	Примечания (в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28)
- Утренний прием	7.00-8.00	<p>Организация режима пребывания детей в ДОУ соответствует возрастным особенностям и способствует их гармоничному развитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 4-5 лет составляет 5,5-6 часов.</li> <li>• Общая продолжительность суточного сна - 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.</li> <li>• Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов (в зависимости от времени года и погодных условий) и организуется дважды в день. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Для детей 5 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.</li> <li>• Самостоятельная деятельность детей 4-5 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. В теплое время года образовательная деятельность осуществляется во время прогулки. Продолжительность прогулки максимально увеличивается, игры, физические упражнения и отдельные виды образовательной деятельности проводятся на свежем воздухе.</li> </ul>
- Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	
- Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	
- Общая длительность непосредственно образовательной деятельности в 1 половине дня (с перерывами)	9.00-9.50	
- Активное бодрствование	9.50-10.00	
- Второй завтрак	10.00-10.10	
- Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40	
- Подготовка к обеду, обед	11.40-12.00	
- Дневной сон	12.00-13.00	
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры	13.00-15.00	
- Полдник	15.00-15.10	
- Образовательная деятельность во 2 половине дня	15.15-15.30	
- Активное бодрствование	15.50-16.25	
- Ужин	16.25-16.45	
- Прогулка, уход домой	16.45 -19.00	

\* Возможны некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности детей в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная длительность пребывания детей на свежем воздухе, полноценный сон, чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание.

## Организация режима дня в старшей группе (5-6 лет)

Режимные моменты	Временной промежуток	Примечания (в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28)
- Утренний прием	7.00-8.00	<p>Организация режима пребывания детей в ДОУ соответствует возрастным особенностям и способствует их гармоничному развитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-6 лет составляет 5,5-6 часов.</li> <li>• Общая продолжительность суточного сна - 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.</li> <li>• Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов (в зависимости от времени года и погодных условий) и организуется дважды в день. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Для детей 5 - 6 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.</li> <li>• Самостоятельная деятельность детей 5-6 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. В теплое время года образовательная деятельность осуществляется во время прогулки. Продолжительность прогулки максимально увеличивается, игры, физические упражнения и отдельные виды образовательной деятельности проводятся на свежем воздухе.</li> </ul>
- Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50	
- Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	
- Общая длительность образовательной деятельности в 1 половине дня (с перерывами)	9.00-11.00	
- Второй завтрак	10.00-10.10	
- Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.00	
- Подготовка к обеду, обед	12.00-12.25	
- Дневной сон	13.00-15.00	
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.10	
- Полдник	15.10-15.20	
- Образовательная деятельность во 2 половине дня	15.30-15.55	
- Активное бодрствование	15.55-16.30	
- Ужин	16.30-16.45	
- Прогулка, уход домой	16.45 -19.00	

*\* Возможны некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности детей в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная длительность пребывания детей на свежем воздухе, полноценный сон, чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание.*

## Организация режима дня в подготовительной группе (6-7 лет).

Режимные моменты	Временной промежуток	Примечания (в соответствии с СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28)
- Утренний прием	7.00-8.00	<p>Организация режима пребывания детей в ДОУ соответствует возрастным особенностям и способствует их гармоничному развитию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Так, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 6-7 лет составляет 5,5-6 часов.</li> <li>• Общая продолжительность суточного сна - 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.</li> <li>• Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3,5 - 4 часов (в зависимости от времени года и погодных условий) и организуется дважды в день. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Для детей 6 - 7 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.</li> <li>• Самостоятельная деятельность детей 6-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. В теплое время года образовательная деятельность осуществляется во время прогулки. Продолжительность прогулки максимально увеличивается, игры, физические упражнения и отдельные виды образовательной деятельности проводятся на свежем воздухе.</li> </ul>
- Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.50	
- Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	
- Общая длительность образовательной деятельности в 1 половине дня	9.00-11.00	
- Второй завтрак	10.00-10.10	
- Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.10	
- Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	
- Дневной сон	13.00-15.00	
- Воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.10	
- Полдник	15.10-15.20	
- Образовательная деятельность во 2 половине дня	15.30-16.00	
- Активное бодрствование	16.00-16.30	
- Ужин	16.30-16.45	
- Прогулка, уход домой	16.45 -19.00	

\* Возможны некоторые изменения в последовательности проведения или длительности отдельных видов деятельности детей в течение дня. При этом обязательно сохраняются основные принципы построения режима: достаточная длительность пребывания детей на свежем воздухе, полноценный сон, чередование умственных и физических нагрузок, регулярное питание.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад №55 "Радость", МБДОУ, Парилова Татьяна Ивановна

12.10.23 13:19 (MSK)

Простая подпись