



Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 118»

Е.А. Копосова

Приказ № 112 от 29.08.24

Режим дня в группе детей от 1,5 до 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. 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.

### Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40-9.00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9.00-9.10
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.10-9.20
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-11.40
Самостоятельная деятельность детей	11.40-12.00
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	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.40
Самостоятельная деятельность детей	16.40-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), уход детей домой	17.00-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40-9.00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9.00-9.10
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.10-9.20
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.40-9.50
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	9.50-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.40-12.00
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	15.30-15.40
Активное бодрствование детей (игры, самостоятельная деятельность детей)	15.40-16.20

Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-19.00

**Режим дня в группе детей от 3 до 4 лет.**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятие 1	9.00-9.15
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.15-9.25
Занятие 2 (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.25-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.).	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.15

Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50-9.00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.00-9.15
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.15-9.25
Занятие 2	9.25-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.00-10.20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.20-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.45-16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00-16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.40

Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-19.00
---	-------------

**Режим дня в группе детей от 4 до 5 лет.**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, подготовка к занятиям)	9.00-9.10
Занятие 1	9.10-9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Занятие 2 (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия (при необходимости).	15.40-16.00

Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.45-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.10
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.10-9.30
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Занятие 2	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.10-12.00
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.10-10.25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.25-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная	15.40-16.00

деятельность и др.)	
Самостоятельная деятельность детей	16.00-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.45-19.00

**Режим дня в группе детей от 5 до 6 лет.**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, подготовка к занятиям)	9.00-9.10
Занятие 1	9.10-9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.35-9.45
Занятие 2 (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.45-10.10
Второй завтрак	10.10-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, культурно-гигиенические процедуры	10.15-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.35-15.05
Занятие 3	15.05-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.35

Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия (при необходимости)).	15.35-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-9.10
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.10-9.35
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.35-9.45
Занятие 2	9.45-10.10
Второй завтрак	10.10-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.15-10.35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.35-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.35-15.05
Занятие 3	15.05-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.35

Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-19.00

### Режим дня в группе детей от 6 до 7 лет.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Занятие 1	9.00-9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Занятие 2 (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.40-10.10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10.10-10.20
Занятие 3	10.20-10.50
Второй завтрак	10.50-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.55-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.25

Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, занятия (при необходимости)).	15.30-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой.	16.45-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9.00-9.30
Перерыв между занятиям (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Занятие 2	9.40-10.10
Второй завтрак	10.10-10.15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.15-10.30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.25

Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.), самостоятельная деятельность детей	15.30-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.45-19.00