

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детского сада № 80  
Протокол от «31» августа 2023 г. № 38

УТВЕРЖДЕН  
Заведующим МАДОУ –  
детский сад № 80  
И.А.  
Ермакова  
Приказ от «31» августа № 38



**Примерные режимы дня  
в группах общеразвивающей направленности  
МАДОУ – детский сад № 80  
(тёплый и холодный период)  
на 2023 -2024 уч.год**

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 групп функционирующих полный день (10,5-часов), установлен с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ДО МАДОУ – детский сад № 80, потребностей участников образовательных отношений.

**Основными компонентами режима** в МАДОУ 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.

Режим дня может быть гибким, однако **неизменными** должны оставаться: время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организовано 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 соответствуют 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 (с изменениями на 30 декабря 2022 года) при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

**Режим питания** зависит от длительности пребывания детей в МАДОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 МАДОУ может корректировать режим дня (в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года и т.п.).

**Рекомендации, касающиеся отдыха детей в ДОО, даны в СанПиН 1.2.3685-21** (с изменениями на 30 декабря 2022 года). В соответствии с таблицей 6.7, на суточный сон в детском саду отводят максимум 15 ч. Он включает не только ночной, но и дневной отдых. Минимальную продолжительность дневного сна в детском саду в 2023 году определяют с учетом возраста воспитанников:

от 1 года до 3 лет – 3 ч.;

от 4 до 7 лет – 2,5 ч.;

Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

**VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи**  
 Выдержки из Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (вступил в силу с 01.03.2021 года)  
**Требования к организации образовательного процесса в ДОУ**

Таблица 6.6.

<b>Показатель</b>	<b>Организация, возраст</b>	<b>Норматив</b>
Начало занятий, не ранее	Все возрастные группы	08.00
Окончание занятий, не позднее	Пре реализации образовательных программ дошкольного образования	17.00
	При реализации дополнительных образовательных программ, кружков (студий), спортивных секций.	19.30
Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста не более	От 1,5 до 3 лет	10 мин.
	От 3 до 4 лет	15 мин.
	От 4 до 5 лет	20 мин.
	От 5 до 6 лет	25 мин.
	От 6 до 7 лет	30 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более	От 1,5 до 3 лет	20 мин.
	От 3 до 4 лет	30 мин.
	От 4 до 5 лет	40 мин.
	От 5 до 6 лет	50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна.
	От 6 до 7 лет	90 мин.
Продолжительность перерывом между занятиями, не менее	Все возраста	10 мин.

183. Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

185. При температуре воздуха ниже - 15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

**Показатели организации образовательного процесса**

Таблица 6.7.

<b>Показатель</b>	<b>Организация, возраст</b>	<b>Норматив</b>
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа
Суммарный объём двигательной активности, не менее	Все возраста	1 ч. / день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 мин.

### Продолжительность использования ЭСО

Таблица 6.8.

Электронные средства обучения	Классы	На уроке, мин, не более	Суммарно в день в школе, мин, не более	Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
Интерактивная доска	5 - 7 лет	7	20	-
Интерактивная панель	5 - 7 лет	5	10	-
Персональный компьютер	6 - 7 лет	15	20	-
Ноутбук	6 - 7 лет	15	20	-
Планшет	6 - 7 лет	10	10	-

## РЕЖИМ ДНЯ

### В ПЕРВОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (с 1г. до 2 лет)

Режимные моменты	Второй год жизни	
	Холодный период (сентябрь—май)	Тёплый период (июнь—август)
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30 (по подгруппам)	9.00 – 9.30 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Первый сон.	9.40 -11.30	9.40 -11.30
Совместные игры. Подготовка к обеду, обед	11.30– 12.00	11.30– 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.00– 15.00	12.00– 15.00
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45
Уплотненный полдник	15.45– 16.00	15.45– 16.00
Самостоятельная деятельность, игры	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

## РЕЖИМ ДНЯ

**ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА  
(с 2 до 3 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Третий год жизни</b>	
	<b>Холодный период (сентябрь—май)</b>	<b>Тёплый период (июнь—август)</b>
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00 (улица)
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10 (улица)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 – 9.10 9.20 – 9.30 (по подгруппам)	9.00 – 9.30 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.40 -11.35	9.40 -11.35
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	11.35– 12.00	11.35– 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.00– 15.00	12.00– 15.00
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.15 – 15.45	15.15 – 15.45
Уплотненный полдник	15.45– 16.00	15.45– 16.00
Самостоятельная деятельность, игры	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

**РЕЖИМ ДНЯ**

**В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (3-4 года)**

Режимные моменты	Четвёртый год жизни	
	Холодный период (сентябрь—май)	Тёплый период (июнь—август)
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00 (улица)
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10 (улица)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 – 9.40	9.00 – 9.40 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	9.40 – 10.00	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00 -12.00	10.00 -12.00
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	12.00– 12.20	12.10– 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.20– 15.20	12.20– 15.20
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.20 – 15.35	15.20 – 15.35
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.35 – 16.00	15.35 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00– 16.20	16.00 – 16.20
Самостоятельная деятельность, игры	16.20-17.00	16.20-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

### РЕЖИМ ДНЯ

#### В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (4-5 лет)

Режимные моменты	Пятый год жизни
------------------	-----------------

	<b>Холодный период</b> (сентябрь—май)	<b>Тёплый период</b> (июнь—август)
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00 (улица)
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10 (улица)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35 – 9.00	8.35 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	9.50 – 10.00	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00 -12.10	10.00 -12.10
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	12.10– 12.30	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.30 – 15.15	12.30 – 15.15
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.30– 16.05	15.30– 16.05
Уплотненный полдник	16.05 – 16.25	16.05 – 16.25
Самостоятельная деятельность, игры	16.25-17.00	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5-6 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Шестой год жизни</b>
-------------------------	-------------------------



	<b>Холодный период</b> (сентябрь—май)	<b>Тёплый период</b> (июнь—август)
Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00 (улица)
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10 (улица)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00 -12.15	10.00 -12.15
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.30 – 16.10	15.30 – 16.10
Уплотненный полдник	16.10 – 16.30	16.10 – 16.30
Самостоятельная деятельность, игры	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

### РЕЖИМ ДНЯ

#### В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (6-7 лет)

Режимные моменты	Седьмой год жизни	
	Холодный период (сентябрь—май)	Тёплый период (июнь—август)

Прием детей, игровая деятельность	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00 (улица)
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10 (улица)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40	8.10 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Занятия (образовательные ситуации)	9.00 - 10.50	9.00 - 10.50 (образовательные ситуации на прогулке)
Второй завтрак	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 -12.20	10.50 -12.20
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.45	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем,	12.45 – 15.15	12.45 – 15.15
Профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Игры, образовательные ситуации, совместная и самостоятельная деятельность детей	15.30 – 16.15	15.30 – 16.15
Уплотненный полдник	16.15 – 16.35	16.15 – 16.35
Самостоятельная деятельность, игры	16.35-17.00	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность, уход воспитанников домой	17.00– 18.00	17.00– 18.00

\*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296). (Утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин. – до 7 лет. Продолжительность прогулок не менее 3 ч в день; продолжительность дневного сна, не менее: 1-3г.- 3ч., 4-7л.-2.5ч.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672431

Владелец Ермакова Ирина Александровна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024