

### 3.6. Режим и распорядок дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом действующих санитарно-эпидемиологических требований. Продолжительность дневной суммарной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20, режим питания регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

| Содержание                                                                               | Время                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b><i>Первый период</i></b>                                                              |                                        |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика                                 | 7.00-8.30                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                           | 8.30-9.00                              |
| Игры, подготовка к занятиям                                                              | 9.00-9.30                              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                    | 9.30-9.40<br>9.50-10.00                |
| Подготовка к второму завтраку, второй завтрак                                            | 10.30 – 11.00                          |
| Подготовка к прогулке, прогулка,                                                         | 11.00 - 11.30                          |
| Возвращение с прогулки, игры                                                             | 12.00-12.00                            |
| Подготовка к обеду, обед                                                                 | 12.00-12.30                            |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                           | 12.30-15.30                            |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                            | 15.00-15.30                            |
| Подготовка к полднику, полдник                                                           | 15.30-16.00                            |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                        | 16.00-17.30                            |
| <b><i>Второй период года</i></b>                                                         |                                        |
| Прием детей на улице, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика                        | 7.00-8.30                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                           | 8.30-9.00                              |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                                           | 9.00-9.30                              |
| Игры, воздушные и солнечные процедуры, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке | 9.30-11.30<br>9.40-9.50<br>10.00-10.10 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры                                           | 11.30.-12.00                           |

|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Подготовка к обеду, обед                                      | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                | 12.30-15.30 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.30-16.00 |
| Полдник                                                       | 16.00-16.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой       | 16.30-17.30 |

### Режим дня в дошкольных группах

| Содержание                                                                                                                                        | 3—4 года    | 4—5 лет     | 5—6 лет     | 6—7 лет     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b><i>Первый период года</i></b>                                                                                                                  |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                                                 | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                    | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям<br>Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, гимнастику в процессе занятия -2 минуты)             | 8.45-10.00  | 9.00-10.00  | 8.45-10.00  | 9.00-11.15  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (на прогулке –самостоятельная деятельность, организация двигательной деятельности и т.д.) | 10.00-12.00 | 10.00-12.00 | 10.00-12.00 | 11.15-12.10 |
| Второй завтрак                                                                                                                                    | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед (КГН, подготовка к обеду, дежурство)                                                                                                         | 11.50-12.30 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.10-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                          | 12.30-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                    | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                                                                       | -           | -           | 16.05-16.25 | -           |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                                                   | 16.10-17.30 | 16.10-17.30 | 16.25-17.30 | 15.50-17.30 |

|                                                                                                            |             |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| (самостоятельная детская деятельность, организация двигательной деятельности т.д.)<br>Уход домой           |             |             |             |             |
| <b><i>Второй период года</i></b>                                                                           |             |             |             |             |
| Утренний прием детей на улице, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                         | 9.00-9.20   | 9.00-9.15   | 9.00-9.15   | -           |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки, водные процедуры             | 9.20-12.00  | 9.15-12.00  | 9.15-12.00  | 9.00-12.00  |
| Второй завтрак                                                                                             | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон<br>Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                             | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка, уход домой                                             | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |