

Режим и распорядок дня в группах раннего возраста и дошкольных группах (по возрастным группам)

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

Основными компонентами режима дня в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая и самостоятельная деятельность, прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются.

При организации режима дня учитываются требования, предусмотренные СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20, условия реализации Программы, потребности участников образовательных отношений.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений: составляется на первый (с сентября по май) и второй (с июня по август) периоды времени года.

В ходе осуществления режимных моментов учитываются индивидуальные особенности детей. В период адаптации посещение ДОО рекомендуется в гибком режиме, согласно индивидуальным особенностям поступающих детей.

Контроль за выполнением режима дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель.

Режим дня для детей (2-3 лет) второй группы раннего возраста первый период

Режимный момент	Время
Прием и осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность на воздухе	7.00 – 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку, КГН	8.15 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
КГН	8.50 – 9.00
Занятия (по подгруппам)	1) 9.00 – 9.10/ 9.20 – 9.30 2) 9.40 – 9.50 10.00 – 10.10

Игры, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей)	10.40 – 11.30
Возвращение с прогулки, КГН	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.40
Постепенный подъем детей, гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры	15.40 – 15.50
Совместная деятельность с педагогом (общение, оздоровительные мероприятия, игры)	15.50 - 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, КГН	16.20 – 16.40
Прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.40 – 19.00

**Режим дня для детей (2-3 лет)
второй группы раннего возраста
второй период**

Режимный момент	Время
Прием и осмотр на свежем воздухе, игры, общение, совместная деятельность взрослого и детей	7.00 – 8.05
Утренняя гимнастика (на воздухе)	8.05 – 8.15
Возвращение с прогулки (мытьё рук)	8.15 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к прогулке	8.50 – 9.00
Прогулка: наблюдение, совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей	9.00 -10.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.40 – 10.50
Второй завтрак	10.50 – 11.00

Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей	11.00 – 11.40
Оздоровительные мероприятия по плану	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, КГН	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.40
Постепенный подъем детей, гимнастика пробуждения, гигиенические процедуры	15.40 – 15.50
Оздоровительные мероприятия по плану	15.50 – 16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность взрослого и детей	16.20 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей; уход домой	17.00 – 19.00

**Режим дня для детей младшей группы
(3-4 лет)
первый период**

Режимный момент	Время
Прием и осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность (на воздухе)	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку, КГН	8.15 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
КГН, трудовые поручения	8.50 – 9.00
Занятия	1) 9.00 – 9.15 2) 9.25 – 9.40
Совместная деятельность взрослого и детей (общение, игры, оздоровительные мероприятия), самостоятельная деятельность детей	9.40 – 10.30
Второй завтрак	10.30– 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки, КГН, оздоровительные мероприятия	11.40 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 -12.40
Дневной сон	12.40 – 15.40
Постепенный подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.40 – 15.50
Совместная деятельность взрослого и детей	15.50 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность взрослого и детей	16.20 – 16.50

Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная и организованная детская деятельность, уход домой	16.50 – 19.00
--	---------------

**Режим дня для детей младшей группы
(3-4 лет)
второй период**

Режимный момент	Время
Прием и осмотр (на воздухе), игры, общение, самостоятельная деятельность детей	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Возвращение с прогулки (гигиенические процедуры)	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к прогулке	8.50 – 9.00
Прогулка: совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей; организованная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла (преимущественно на воздухе)	9.00 – 10.15
Возвращение с прогулки, КГН	10.15 -10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Прогулка (продолжение)	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки, КГН, оздоровительные мероприятия по плану	11.40 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.40
Подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.40 – 15.50
Совместная деятельность взрослого и детей	15.50 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность взрослого и детей	16.20 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, труд, самостоятельная и организованная детская деятельность, уход домой	16.50 – 19.00

**Режим дня для детей средней группы
(4-5 лет)
первый период**

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение, самостоятельная деятельность (на воздухе)	7.00 – 8.00

Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность детей, общение	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, КГН	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Поручения, дежурство	8.50 – 9.00
Занятия	1) 9.00 – 9.20 2) 9.30 – 9.50
Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, КГН	10.40 – 10.50
Прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей	10.50 – 11.45
Возвращение с прогулки, КГН	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.10 – 15.30
Самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30 – 15.50
Подготовка к уплотненному полднику: КГН, дежурство	15.50 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность взрослого и детей	16.20 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.40 – 19.00

**Режим дня для детей средней группы
(4-5 лет)
второй период**

Режимные моменты	Время
Прием на воздухе , игры, общение, самостоятельная деятельность детей	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Дежурство, поручения	8.50 – 9.00
Подготовка к прогулке	9.00 – 9.10
Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей; организованная деятельность физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического цикла (на воздухе)	9.10 – 10.20
Возвращение с прогулки, КГН	10.20 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Прогулка (продолжение)	10.40 – 11.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры, оздоровительные мероприятия по плану	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем детей, гимнастика пробуждения, оздоровительные мероприятия, КГН	15.10 – 15.30
Совместная деятельность взрослого и детей по плану, поручения, дежурство	15.30 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность взрослого и детей по плану (оздоровительные мероприятия)	16.20 – 16.40
Подготовка к прогулке	16.40 – 16.50
Прогулка (совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей), уход домой	16.50 – 19.00

Режим дня для детей старшей группы (5-6 лет) первый период

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение, самостоятельная деятельность (на воздухе)	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Дежурство	8.50 - 9.00
Занятия	1) 9.00 – 9.25

	2) 9.35 – 10.00
Совместная деятельность педагога с детьми (оздоровительные мероприятия (разные виды гимнастик), общение, игры)	10.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30– 10.40
КГН, дежурство	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00
Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей	11.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 -12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну	12.30 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.10 – 15.20
Совместная деятельность педагога с детьми (оздоровительные мероприятия (разные виды гимнастик), общение, игры)	15.20 – 15.50
Дежурство, КГН	15.50 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке	16.20 – 16.30
Занятие (пятница)	16.35 – 17.00
Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30 – 19.00

**Режим дня для детей старшей группы (5-6 лет)
второй период**

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр на воздухе, игры, беседы, наблюдения в природе, самостоятельная деятельность детей	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к завтраку	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к прогулке	8.55 – 9.05
Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей	9.05 -10.20
Возвращение с прогулки, КГН	10.20 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Прогулка (продолжение) совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей	10.40 – 11.50
Возвращение с прогулки, КГН, оздоровительные мероприятия	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40

Подготовка ко сну (релаксация), дневной сон	12.40 – 15.10
Подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.10 – 15.30
Совместная деятельность взрослого и детей	15.30 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке	16.20 – 16.30
Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30 – 19.00

**Режим дня для детей (6-7 лет)
подготовительной к школе группы
первый период**

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение, самостоятельная деятельность (на воздухе)	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Дежурство	8.50 – 9.00
Занятия	1) 9.00 – 9.30 2) 9.40 – 10.10 3) 10.20 – 10.50
Второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка: совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей	11.00– 12.05
Возвращение с прогулки, КГН	12.05 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем детей, гимнастика пробуждения, КГН	15.15 – 15.25
Совместная деятельность педагога с детьми (оздоровительные мероприятия (разные виды гимнастик), общение, игры)	15.25 – 15.50
Подготовка к уплотненному полднику: дежурство, КНГ	15.50 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 - 16.20
Дежурство, гигиенические процедуры	16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке	16.30 – 16.40
Прогулка совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.40 – 19.00

**Режим дня для детей (6-7 лет)
подготовительной к школе группы
второй период**

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр детей на воздухе, игры, наблюдение, общение, дежурство, самостоятельная деятельность детей	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30– 8.50
Дежурство, КГН	8.50 – 9.00
Подготовка к прогулке	9.00 – 9.10
Прогулка (игры, наблюдения, организованная и самостоятельная деятельность детей)	9.10 - 10.30
Возвращение с прогулки, КГН	10.30 – 10.40
Второй завтрак	10.40 – 10.50
Прогулка (продолжение)	10.50 – 12.00
Возвращение с прогулки, КГН	12.00 – 12.15
Обед	12.15 – 12.35
Подготовка ко сну	12.35 – 12.45
Дневной сон	12.45 – 15.15
Подъем детей, гимнастика пробуждения, водные процедуры	15.15 – 15.40
Совместная деятельность взрослого и детей	15.40 – 16.00
Уплотнённый полдник	16.00 – 16.20
Совместная деятельность детей и взрослого (общение, поручения, дежурство)	16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке	16.30 – 16.40
Прогулка (совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей), уход домой	16.40 -19.00