

Утверждено  
И. о. директора  
КГБДОУ «Березовский детский сад»  
«*Ирина Скопцова*»  
2023г.

### Режим дня для всех возрастных групп

#### КГБДОУ «Березовский детский сад» на холодный период

Режим дня в группе детей от 2–3, 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 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. 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.

| Режимные процессы/характер деятельности   | Подготовительная группа | Старшая группа | Средняя группа | Младшая группа |
|---|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
|   | 6–7 лет                 | 5–6 лет        | 4–5 лет        | 3–4 года       |
| Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры   | 7:00–8:00               | 7:00–8:00      | 7:00–8:00      | 7:00–8:00      |
| Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)<br>На зарядку отводится не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) | 8:00–8:15               | 8:00–8:10      | 8:00–8:10      | 8:00–8:10      |
| В том числе двигательные игры малой подвижности   | 10 мин                  | 10 мин         | –              | –              |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание   | 8:15–8:20               | 8:10–8:15      | 7:55–8:10      | 7:55–8:15      |
| Подготовка к приему пищи (завтрак)  | 8:20–8:45               | 8:15–8:40      | 8:10–8:45      | 8:15–9:00      |

Действителен: с 10.01.2023 по 04.04.2024

|   |             |              |             |             |
|---|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время)<br>В течение дня отводится не менее одного часа на игры и самостоятельную деятельность детей (таблица 35.17 ФОП ДО) | 8:45–9:00   | 8:40–9:00    | 8:45–9:00   | –           |
| Организованная образовательная деятельность<br>Если организуете два занятия подряд, перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)   | 9:00–10:30  | 9:00 – 10:10 | 9:00–9:50   | 9:00–9:15   |
| Занятие № 1   | с 9:00–9:30 | с 9:00–9:25  | с 9:00–9:20 | с 9:00–9:15 |
| Перерыв между занятиями:<br>подвижные игры малой и средней подвижности  | 9:30–9:40   | 9:25–9:35    | 9:20–9:30   | 9:15–9:35   |
| Занятие № 2   | с 9:40–9:50 | с 9:35–10:00 | с 9:30–9:50 | –           |
| Перерыв между занятиями:<br>подвижные игры малой подвижности  | 9:50–10:00  | 10:00–10:10  | –           | –           |
| Занятие № 3 (если не предусмотрено во вторую половину дня)  | 10:00–10:30 | –            | –           | –           |
| Подготовка к приему пищи:<br>прием пищи № 2 (второй завтрак)  | 10:30–10:45 | 10:10–10:25  | 9:50–10:10  | 9:35–10:00  |
| Гигиенические процедуры,<br>самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке   | 10:45–11:00 | 10:25–10:45  | 10:10–10:35 | 10:00–10:25 |
| Прогулка на свежем воздухе:<br>наблюдения, труд, игры   | 11:00–12:30 | 10:45–12:15  | 10:35–12:05 | 10:25–11:55 |
| в том числе игры средней и высокой подвижности  | 30 мин      | 30 мин       | 30 мин      | 30 мин      |
| Возвращение с прогулки,<br>гигиенические процедуры,<br>самообслуживание   | 12:30–12:40 | 12:15–12:25  | 12:05–12:15 | 11:55–12:10 |
| Подготовка к приему пищи:<br>прием пищи № 3 (обед)  | 12:40–13:00 | 12:25–12:50  | 12:15–12:50 | 12:10–12:50 |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 13:00–15:30 | 12:50–15:25  | 12:50–15:35 | 12:50–15:35 |

|   |             |                                  |                  |                  |
|---|-------------|----------------------------------|------------------|------------------|
| Для детей до 3-х лет отводится на дневной сон не меньше 3 часов в день, а для детей до 7 лет – не меньше 2,5 часов ( <a href="#">таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21</a> ) |             |                                  |                  |                  |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика  | 15:30–15:40 | 15:25–15:40                      | 15:35–15:40      | 15:35–15:40      |
| в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА  | 10 мин      | 10 мин                           | 5 мин            | 5 мин            |
| Подготовка к приему пищи; прием пищи № 4 (полдник)  | 15:40–16:00 | 15:40–15:55                      | 15:40–16:05      | 15:40–16:05      |
| Организованная образовательная деятельность   | 16:00–16:30 | 15:55–16:20<br>(3 раза в неделю) | Не предусмотрено | Не предусмотрено |
| Занятие № 3 (если не предусмотрено во вторую половину дня)  | 16:00–16:30 | 15:55–16:20                      | –                | –                |
| Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)   | 16:30–16:45 | 16:20–16:40                      | –                | –                |
| Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках городской программы дошкольного образования   | 16:45–17:00 | 16:40–17:00                      | 16:05–16:35      | 16:05–16:25      |
| Гигиенические процедуры, самообслуживание   | 17:00–17:10 | 17:00–17:10                      | 16:35–16:50      | 16:25–16:40      |
| Подготовка к приему пищи; прием пищи № 5 (ужин)   | 17:10–17:30 | 17:10–17:30                      | 16:50–17:20      | 16:40–17:15      |
| Прогулка на свежем воздухе: наблюдения, труд, игры  | 17:30–19:00 | 17:30–19:00                      | 17:20–19:00      | 17:15–19:00      |
| в том числе игры средней и высокой подвижности  | 20 мин      | 20 мин                           | 20 мин           | 20 мин           |
| Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)   | до 19:00    | до 19:00                         | до 19:00         | до 19:00         |

