

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №88  
общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете  
Протокол №4 от .08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАДОУ №88  
\_\_\_\_\_ Соляник Е.Н.  
Приказ № от .08.2024 г.

# Режимы дня

2024-2025 учебный год

Сыктывкар, 2024

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

### Группы № 3 (дети 1,5-2 лет); № 1 (дети 2-3 лет)

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

При неблагоприятных погодных условиях, прогулка сокращается или заменяется на активную игровую деятельность в помещениях дошкольной организации. Возможно отклонение от установленного времени (не более 15 минут) режимных моментов в зависимости от образовательных событий и погодных условий.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.45–9:00
Занятие 1 (в игровой форме)	9:00–9:10
Перерыв, второй завтрак	9:10–9:20
Занятие 2 (в игровой форме)	9:20–9.30
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40–11:10
Самостоятельная деятельность детей	11:10–11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20–11.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	11.50–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:30–16:30
Подготовка к ужину, ужин	16:30–16:50
Самостоятельная деятельность детей	16:50–17:30
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), игры, уход детей домой	17:30–19:00
<b>Теплый период года</b>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:20

Содержание	Время
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00 - 8:10
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–8:30
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	8:30–8:40
Образовательная нагрузка во время прогулки: Занятие (в игровой форме по подгруппам)	8:40–8:50- 9.00-9.10
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	9:10–10.00
Второй завтрак	10:00–10.10
Самостоятельные игры детей на прогулке	10.10-11:00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, мытье ног	11.00-11:30
Подготовка к обеду, обед	11.30–12:00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:15–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15–15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, активная игровая деятельность детей	15.40–16:30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	16:30–16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17:00–19:00

### Режим дня группы полного дня для детей от 3 до 4 лет

#### Группа №4 и №12 (дети 3-4 лет)

Режим дня в группе детей 3–4 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.

*При неблагоприятных погодных условиях*, прогулка сокращается или заменяется на активную игровую деятельность в помещениях дошкольной организации. Возможно отклонение от установленного времени (не более 15 минут) режимных моментов в зависимости от образовательных событий и погодных условий.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Содержание	Время
Холодный период года	

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.50–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями, физкультурная минутка	9:15–9:25
Занятие 2	9:25–9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50–11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30–12.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30–16:40
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, свободные игры, уход домой	17:00–19:00
<b>Теплый период года</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8:50
Подготовка к прогулке, прогулка	8:50–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки	9:00–9:15
Занятие	
Второй завтрак. Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:00–10:20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:20–11:20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, мытье ног	11:20–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), подготовка к прогулке, прогулка	15:50–16:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	16:40–16:50
Подготовка к ужину, ужин	16:50–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:00–19:00

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

### Группа №11 (дети 4-5 лет)

Режим дня в группе детей 4–5 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.

*При неблагоприятных погодных условиях*, прогулка сокращается или заменяется на активную игровую деятельность в помещениях дошкольной организации. Возможно отклонение от установленного времени (не более 15 минут) режимных моментов в зависимости от образовательных событий и погодных условий.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.50-9.00
Занятие 1	9:00–9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20–9:30
Занятие 2	9:30–9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–11:40
Подготовка к обеду, обед	11:40–12:10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:10–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:30
Самостоятельная деятельность детей	16:30–16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45–17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	17.00-19.00
<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30

Содержание	Время
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–8:50
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие	9:00–9:25
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.25–10:10
Второй завтрак	10.10-10.20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки,	10:20–11:45
Возвращение с прогулки, мытье ног, гигиенические процедуры	11:45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00–12:20
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:20–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), прогулка, самостоятельная деятельность детей	15:50–16:50
Подготовка к ужину, ужин	16:50–17:10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:10–19.00

### Режим дня полного дня для детей от 5 до 6 лет

#### Группа №7 (дети 5-6 лет)

Режим дня в группе детей 5–6 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.

*При неблагоприятных погодных условиях*, прогулка сокращается или заменяется на активную игровую деятельность в помещениях дошкольной организации. Возможно отклонение от установленного времени (не более 15 минут) режимных моментов в зависимости от образовательных событий и погодных условий.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.50–9:00
Занятие 1	9:00–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
Занятие 2	9:35–10:00
Второй завтрак	10.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:20
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:20–15:00
Занятие 3	15:05–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.45–16:45
Подготовка к ужину, ужин	16.45–17.05
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	17.05–19:00
<b>Теплый период года</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	8:50–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки: Занятие	9:00–9:25
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	09:25–10:15
Второй завтрак	10.15–10.25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, обед	11:55–12:25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:25–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15:45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15:45–16:45
Возвращение с прогулки	16:45–17:00
Подготовка к ужину, ужин	17:00–17:25
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:25–19:00

**Режим дня полного дня для детей от 6 до 7 лет**

### Группа №8 (дети 6-7 лет)

Режим дня в группе детей 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. 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.

*При неблагоприятных погодных условиях*, прогулка сокращается или заменяется на активную игровую деятельность в помещениях дошкольной организации. Возможно отклонение от установленного времени (не более 15 минут) режимных моментов в зависимости от образовательных событий и погодных условий.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
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	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки), второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:10–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:55
Подготовка к ужину, ужин	16:55–17:20
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	17:20–19:00
<b>Теплый период года</b>	
	<b>Время</b>
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00



Содержание	Время
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки: Занятие	9:20–9:50
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.50-10.15
Второй завтрак	10.15-10.25
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки, мытье ног	10:25–12:05
Подготовка к обеду, обед	12:05–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, активное бодрствование (малоподвижные игры)	16:50–16:50
Возвращение с прогулки	16:50–17:00
Подготовка к ужину, ужин	17:05–17:30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17:30–19:00

<sup>15</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

<sup>16</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.