

Организованная образовательная деятельность, кружки, самостоятельная деятельность детей	15.15 -16.00	15.15 -16.00	15.30-16.10	15.30-16.15	15.30-16.15	15.15-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.30	16.00-16.30	16.10-16.35	16.15-16.40	16.15-16.35	16.20-16.45
Чтение художественной литературы	16.30-16.40	16.30-16.40	16.35-16.45	16.40-17.00	16.35-17.00	16.45-17.15
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.45-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.15-18.00

Примерный РЕЖИМ ДНЯ на теплый период

мероприятия	1 группа раннего развития	2 группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём детей	6.00 –7.40	6.00 –7.40	6.00 –7.50	6.00 –7.50	6.00–8.00	6.00 –8.10
Утренняя зарядка	7.40-7.45	7.40-7.45	7.50-7.55	7.50-8.00	8.00-8.10	8.10-8.20
Гигиенические процедуры	7.45-7.50	7.45-7.50	7.55-8.00	8.00– 8.05	8.10-8.15	8.20-8.25
Завтрак	7.50-8.20	7.50-8.20	8.05-8.30	8.10-8.35	8.20-8.40	8.30-8.25
Свободная образовательная деятельность	8.20-8.30	8.20-8.30	8.30-8.45	8.35 -8.45	8.40 -8.50	8.25 -8.50
Прогулка, оздоровительные мероприятия	8.30-11.30	8.30-11.30	8.45-11.40	8.45-11-50	8.50-12.00	9.00-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-11.50	11.30-11.50	11.40-11.50	11.50-12.05	12.00-12.10	12.10-12.25

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 пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного

врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию). Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Требования и показатели организации образовательного процесса
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатели	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года	12 часов
	4–7 лет	11 часов
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 в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	6 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут