

Примерный режим и распорядок дня
в дошкольных группах

Требования и показатели организации образовательного процесса

| Показатель | Возраст | Норматив |
|---|---|--|
| Требования к организации образовательного процесса | | |
| 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 от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет | 10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет | 20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее | все возраста | 10 минут |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее | все возраста | 2 минут |
| Показатели организации образовательного процесса | | |
| Продолжительность ночного сна не менее | 1-3 года 4-7 лет | 12 часов 11 часов |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 1-3 года 4-7 лет | 3 часа 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 | 7 ч 00 мин |

| | | |
|---|----------|----------|
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | до 7 лет | 10 минут |
|---|----------|----------|

Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 2-х лет

| Содержание | Время |
|--|----------------------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, игры | 7.00-8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.50 |
| Игровая деятельность | 8.50 – 9.10 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.10-9.20 9.30-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.40-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.10-15.10 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | 15.10-16.10 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.10-16.20 16.30-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, | 16.40-18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.00-19.00 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, игры | 7.00-8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.50 |
| Игровая деятельность | 8.50-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.40-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.10 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.10-15.10 |

| | |
|--|-------------|
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | 15.10-16.10 |
| Игровая деятельность | 16.10-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.40-19.00 |

Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

| Содержание | Время |
|--|------------------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.50-9.00 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | 9.00-9.10 9.20-9.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.30-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность/Занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.00-19.00 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, игры | 7.00-8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.50 |
| Игровая деятельность | 8.50-9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.40-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.10 |

| | |
|--|-------------|
| Подготовка ко сну, сон | 12.10-15.10 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | 15.10-16.10 |
| Игровая деятельность | 16.10-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 16.40-19.00 |

***10.00 - второй завтрак**

Примерный режим дня в дошкольных группах

| Содержание | 3—4 года | 4—5 лет | 5—6 лет | 6—7 лет |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>Холодный период года</i> | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.35-9.00 |
| Подготовка к занятиям. Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, гимнастику в процессе занятия -2 минуты) | 9.00-09.40 | 9.00-9.50 | 9.00-10.00 | 9.00-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 09.40-11.50 | 09.50-12.00 | 10.00-12.20 | 10.50-12.20 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.20-12.50 | 12.20-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.50-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Игровая деятельность | 15.20-15.40 | 15.20-15.40 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Занятия (при необходимости) | - | - | 15.50-16.15 | 15.50-16.20 |
| Игры, самостоятельная | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 16.20-17.00 |

| | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| деятельность детей | | | | |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |
| <i>Теплый период года</i> | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.35-9.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность | 9.00-9.30 | 9.00-9.30 | 9.00-9.30 | 9.00-9.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | 9.30-11.50 | 9.30-12.00 | 9.30-12.20 | 9.30-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.20-12.50 | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.50-15.00 | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |