

Основные принципы режима

Ключевые требования сводятся к следующему:

- **Соответствие возрасту.** Продолжительность сна, бодрствования, прогулок и занятий напрямую зависит от возрастной группы.
- **Прогулки.** Рекомендуемая ежедневная продолжительность — не менее 3 часов. Прогулки организуют дважды в день: в первую половину дня и после дневного сна или перед уходом домой. При температуре ниже -15°C и сильном ветре прогулку сокращают.
- **Дневной сон.** Для детей 1–3 лет — не менее 3 часов, для 4–7 лет — не менее 2,5 часов. Во время сна присутствие воспитателя (или помощника) в спальне обязательно.
- **Приём пищи.** Если дети находятся в ДОО более 5 часов, организуется приём пищи с интервалами 3–4 часа. При пребывании до 5 часов — однократный приём.
- **Образовательная нагрузка.** Суммарная продолжительность занятий в течение дня ограничена: для детей 1,5–3 лет — до 20 минут, 3–4 лет — до 30 минут, 4–5 лет — до 40 минут, 5–6 лет — до 50 минут (или 75 минут при одном занятии после сна).
- **Двигательная активность.** В режиме обязательно предусмотрены подвижные игры, занятия физкультурой и другие формы двигательной деятельности.

3.6. Режим и распорядок дня

3.6.1. Холодный период

Режим дня в дошкольных группах

Режим дня для группы 3-4 года (вторая младшая)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Игровые ситуации, индивидуальные игры, игры подгруппами (с/р, дид., подв., муз.), беседы, утренний круг, практические ситуации (КГН, правила поведения), наблюдения в группе/у окна, трудовые поручения (простые), инд. работа, рисование/лепка
8.30-9.00	Завтрак+ 5% второй завтрак	Культура поведения за столом, самообслуживание

9.00-9.20	Игры, подготовка к занятиям	Спокойные игры, дидактические игры, подготовка материалов, формирование навыков организованности
9.20-10.00	Занятия	Занятия (24.11-24.14): Занятия в форме игровых/ образовательных ситуаций
10.00-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	Прогулка (24.15): Наблюдения за природой (простые), подвижные игры, эксперименты (простые с водой, песком), с/р игры (с природным материалом), трудовая деятельность (с помощью взрослого), свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)
12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Формирование навыков раздевания, тихие игры /чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой).
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом, самообслуживание
16.00-16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей	Самостоятельная деятельность (24.17): Игры по выбору в центрах активности. Вторая половина дня (24.16): Игровые ситуации в подгруппах, чтение, прослушивание аудио, рассматривание иллюстраций, мультфильмы (короткие), музыкальные игры Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и)
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	Прогулка (24.15): Подвижные игры, наблюдения, с/р игры, свободная деятельность, общение с педагогом.
до 19.00	Уход домой	Спокойные игры, за общение с родителями.

Режим дня для группы 4-5 лет (средняя)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): С/р, дидактические, подвижные, музыкальные игры (инд., подгруппами), утренний круг, беседы, развивающее общение, практические проблемные ситуации (КГН, здоровье, поведение), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность.
8.30-9.00	Завтрак + 5% второй завтрак	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
9.00-9.15	Игры, подготовка к занятиям	Спокойные игры, дидактические игры, подготовка материалов
9.15-10.05	Занятия	Занятия (24.11-24.14): Образовательные ситуации, тематические события, проблемно-обучающие ситуации, интегрированные занятия
10.05-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	Прогулка (24.15): Наблюдения, подвижные и спортивные игры, эксперименты, с/р и конструктивные игры с природным материалом, труд на участке, свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)
12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)
15.00-15.30	Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность (24.17): Игры по выбору в центрах активности. Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19): Элементарный труд (уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские.
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом
16.00-16.30	Игры, самостоятельная	Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-

	деятельность детей	исследовательские, чтение х/л Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и) Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно- исследовательские, чтение х/л Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и)
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	Прогулка (24.15): Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения
до 19.00	уход домой	Спокойные игры, общение с родителями.

Режим дня для группы 5-6 лет (старшая)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Разнообразные игры (с/р, дид., подв., муз., режис.) инд. и в подгруппах, утренний круг (планирование дня), развивающие беседы, проблемные ситуации (поведение, здоровье), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность
8.30-9.00	Завтрак+ 5% второй завтрак	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
9.00-9.15	Игры, подготовка к занятиям	Самостоятельная подготовка материалов
9.15-10.15	Занятия	Занятия (24.11-24.14): Образовательные ситуации, проблемно-обучающие ситуации, интегрированные занятия, творческие и исследовательские проекты
10.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	Прогулка (24.15): Систематические наблюдения (установление связей и зависимостей), спортивные упражнения, эксперименты, конструктивные игры (создание построек из природного материала), трудовая деятельность, свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)

12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Чтение перед сном. Закаливающие процедуры
15.00-15.30		Занятия при необходимости. Самостоятельная деятельность (24.17): Игры по выбору в центрах активности. Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19): Труд (изготовление игрушек, стирка кукольного белья), чтение, аудиозаписи, иллюстрации.
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом
16.00-16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей	Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и)
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	Прогулка (24.15): Спортивные игры/упражнения, свободная игровая деятельность (с/р, конструктивные), наблюдения.
до 19.00	Уход домой	Спокойные игры, общение с родителями.

3.6.2. Теплый период

Режим дня в дошкольных группах

Режим дня для группы 3-4 года (вторая младшая)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Игровые ситуации, индивидуальные игры, игры подгруппами (с/р, дид., подв., муз.), беседы, утренний круг, практические ситуации (КГН, правила поведения), наблюдения, трудовые поручения (простые), инд. работа
8.30-9.00	Завтрак+ 5%	Культура поведения за столом,

	второй завтрак	самообслуживание
9.00-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	Прогулка (24.15): Наблюдения за природой (простые), подвижные игры, эксперименты (простые с водой, песком), с/р игры (с природным материалом), трудовая деятельность (с помощью взрослого), свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)
12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Формирование навыков раздевания, тихие игры /чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой).
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом, самообслуживание
16.00-16.30		Самостоятельная деятельность -игры в центрах активности
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход домой	Вторая половина дня (24.16): Игровые ситуации в подгруппах, чтение, прослушивание аудио, рассматривание иллюстраций, мультфильмы (короткие), музыкальные игры Прогулка (24.15): Подвижные игры, наблюдения, с/р игры, свободная деятельность, общение с педагогом. Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и). Спокойные игры, общение с родителями.

Режим дня для группы 4-5 лет (средняя)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): С/р, дидактические, подвижные, музыкальные игры (инд., подгруппами), утренний круг, беседы, развивающее

	гимнастика	общение, практические проблемные ситуации (КГН, здоровье, поведение), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность.
8.30-9.00	Завтрак+ 5% второй завтрак	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
9.00-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	Прогулка (24.15): Наблюдения, подвижные и спортивные игры, эксперименты, с/р и конструктивные игры с природным материалом, труд на участке, свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)
12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)
15.00-15.30	Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность Игры по выбору в центрах активности.
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом
16.00-16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей	Самостоятельная деятельность. Игры в центрах активности детей
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход домой	Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19): Элементарный труд (уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские. Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л Прогулка (24.15): Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и). Спокойные игры, общение с родителями.

Режим дня для группы 5-6 лет (старшая)

Временной интервал	Режимный момент	Виды деятельности (на основе ФОП ДО)
7.00-8.30	Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Разнообразные игры (с/р, дид., подв., муз., режис.) инд. и в подгруппах, утренний круг (планирование дня), развивающие беседы, проблемные ситуации (поведение, здоровье), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность
8.30-9.00	Завтрак+ 5% второй завтрак	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
9.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение Второй завтрак (10.15-10.30)	Прогулка (24.15): Систематические наблюдения (установление связей и зависимостей), спортивные упражнения, эксперименты, конструктивные игры (создание построек из природного материала), трудовая деятельность, свободное общение, инд. работа Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)
12.00-12.30	Обед	Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание	Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)
15.00-15.30	Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность Игры по выбору в центрах активности.
15.30-16.00	Полдник	Культура поведения за столом
16.00-16.30	Игры, самостоятельная деятельность детей	Самостоятельная деятельность. Игры в центрах активности детей
16.30-17.00	Ужин	Культура поведения за столом
17.00-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход домой	Вторая половина дня: Элементарный труд (уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские. Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-

		исследовательские, чтение х/л Прогулка (24.15): Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения Программа «Ненан мотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и). Спокойные игры, общение с родителями.
--	--	---