

Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – детский сад № 1»  
Управления делами Президента Российской Федерации

«Принят»

Решением педагогического совета  
ФГБОУ «Школа – детский сад № 1»  
от 25.08.2022 г. протокол № 1  
Секретарь \_\_\_\_\_ О.В. Суздалева

«Утвержден»

Приказ от 25.08.2022 г. №  
Директор ФГБОУ «Школа – детский  
сад № 1»  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Никитаева

**Примерный режим дня  
на уровень дошкольное образование  
(1,6 – 7 лет)**

Дошкольное детство особый период жизни ребенка, который обеспечивает начальные этапы развития его личностных, физических, интеллектуальных качеств.

ФГБОУ «Школа – детский сад №1» работает в режиме пятидневной рабочей недели с 12 - часовым пребыванием детей с 07.30 до 19.30 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим посещения ребенком ФГБОУ «Школа – детский сад №1» может определяться индивидуально (в пределах режима работы ФГБОУ «Школа – детский сад №1»).

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.**

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно: СанПиН 1.2.3685-21; СП .2.4.3648-20

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня составляется для разных возрастных групп в холодный и теплый периоды года. Родители имеют право выбора режима посещения ОУ.

Режим дня определяется с учетом возрастных особенностей развития детей, положений нормативных актов, потребностей родителей. Основные компоненты режима (дневной сон, время бодрствования, время приема пищи и интервалы между приемами пищи, время прогулки, закаливающие, оздоровительные процедуры) строго соблюдаются.

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей дошкольного возраста**

- соответствует функциональным возможностям ребенка, их возрасту и состоянию здоровья;
- обеспечивает баланс между разными видами активности детей (интеллектуальной, физической и др.), их чередование; организация гибкого режима пребывания детей в детском саду.

План образовательной деятельности составляется в соответствии требованиями СанПиН 1.2.3685-21.

**Показатели организации образовательного процесса**

Показатель	Возраст детей	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года	12,0 часов
	4-7 лет	11,0 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3,0 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объём двигательной активности, не менее	Все возраста	1,0 часа в день
Утренний подъём, не ранее	Все возраста	7ч.00 мин.
Утренняя зарядка, продолжительность не менее	До 7 лет	10 минут

**Модель двигательной активности детей в ДОУ**

Виды занятий и формы двигательной активности	Мл.гр. (мин.)	Ср.гр. (мин.)	Ст.гр. (мин)	Под.гр. (мин)	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов</b>					
Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10.	10-12	Ежедневно в спортзале, в группе или на воздухе
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	5	5	5	5	Ежедневно
Физкультминутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10	10-12	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
Оздоровительный бег		3-7	3-7	10-12	2 раза в неделю в утр. прогулку
<b>2. Организованная двигательная деятельность</b>					
Физкультурные занятия	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно на улице (динамический час)
Музыкальные занятия	15	20	25	30	2 раза в неделю
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>					
Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
Неделя здоровья					2 р. в год
Дни здоровья					1 р. в месяц
Спортивные развлечения	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
Спортивные праздники	20	40	60-90	60-90	2 раза в год

### Режим пребывания детей

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 часов — 6 часов.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей - спокойные игры.

Для эффективного решения программных задач в режиме дня выделено специальное время для чтения детям книг. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей. Детям предоставляется свободный выбор — слушать, либо заниматься другим делом, т.к. часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя, увлекаются процессом слушания.

Режим дня составляется для каждой возрастной группы детей, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года.

### Соблюдение требований к организации режимных процессов

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный, доброжелательный тон воспитателя.
- Отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов.
- Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для игровой деятельности детей.
- Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе не менее 3-х часов.

### Организация приема детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса

Прием детей, впервые поступающих в ОУ, осуществляется на основании медицинского заключения.

Ежедневный утренний прием детей проводится медицинской сестрой и воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. Ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в ОУ только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

**Приём детей** проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду (весной, летом) прием детей проводится на свежем воздухе. Заранее продумывается, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики во всех возрастных группах составляет не менее 10 минут. После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарно-гигиенические процедуры.

В летний период зарядка проводится на улице.

Режим в ОУ строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, образовательную деятельность, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и деятельности, требующей значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям обеспечивается деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей являются спокойные игры.

### **Организация дневного сна детей**

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну.

Дневной сон для детей 4-7 лет организуется однократно продолжительностью не менее 2,5 часов.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

- игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов;
- спокойная деятельность перед сном;
- проветренное помещение спальни;
- минимум одежды на ребенке;
- спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений или спокойная классическая музыка по выбору детей;
- постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут;
- «ленивая» гимнастика после сна.

После дневного сна детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.

### Организация прогулки

Рекомендуемая продолжительность прогулок для детей до 7 лет составляет не менее 3 часов в день. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени, и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по подгруппам, а ее продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательному, речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-коммуникативному). Прогулка может состоять из следующих *частей*:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд в природе,
- самостоятельная игровая деятельность детей,
- индивидуальная работа с детьми по развитию физических, интеллектуальных, личностных, нравственных, эстетических качеств.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами, организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Примерно за полчаса до окончания прогулки организуются спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

### Организация образовательной деятельности в режимных моментах

Достижение положительных результатов зависит от правильной организации образовательного процесса. *Особое внимание уделяется соблюдению гигиенических условий:*

- помещение должно быть проветрено, в нем должна быть проведена влажная уборка;
- при общем нормальном освещении свет должен падать с левой стороны;
- оборудование, инструменты и материалы, их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.

Время, определяемое для образовательной деятельности в режимных моментах, соответствует установленным нормам, использоваться полноценно. Большое значение имеет организация групповых и подгрупповых форм работы с детьми, с обязательным игровым привлечением детского внимания, постановкой проблемы перед детьми или творческой задачи, совместное решение о способах ее выполнения.

В ходе реализации задач образовательной деятельности привлекаются к активному участию в работе все дети, учитывая их индивидуальные особенности, формируются у детей навыки организованной деятельности, развивается способность оценивать и контролировать свои действия. Любая образовательная ситуация используется для развития у детей доброжелательного отношения к товарищам, выдержки, целеустремленности.

### Применение электронных средств обучения

Применение электронных образовательных средств организуется в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20

#### **Продолжительность использования ЭСО**

Электронные средства обучения	Возраст детей	На занятии, минут, не более	Суммарно в день в ДОУ, минут, не более
Интерактивная доска	5 - 7 лет	7	20
Интерактивная панель	5 - 7 лет	5	10
Персональный компьютер	6 – 7 лет	15	20
Ноутбук	6 – 7 лет	15	20
Планшет	6 – 7 лет	10	10

Для определения продолжительности использования интерактивной доски (панели) на занятии рассчитывается суммарное время ее использования на занятии. Для вычисления продолжительности использования ЭСО индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии использования на занятии.

Для вычисления продолжительности использования ЭСО индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии.

При использовании двух и более ЭСО суммарное время работы с ним не должно превышать максимума по одному из них. Для детей 6-7 лет использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

### Особенности организации питания

В ОУ организовано пятиразовое питание, в соответствии с примерным 20 – дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени.

Ежедневно в рацион питания детей включаются соки и свежие фрукты, салаты.

В летний и осенний периоды при приготовлении овощных блюд используются свежие кабачки, помидоры, огурцы и свежая зелень.

Основные принципы организации питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд;
- высокая технологическая и кулинарная обработка; учет индивидуальных особенностей.

Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка.

Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов готовой пищи осуществляется старшей медсестрой.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд.

Контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания в ОУ директором и старшей медицинской сестрой.

Все продукты поступают и принимаются в ОУ только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В ОУ осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье,

с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию

представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню за время пребывания детей в ОУ. В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

- мыть руки перед едой
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой
- после окончания еды полоскать рот

Для того чтобы дети осваивали *нормы этикета*, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, чашкой, вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные - воспитанники группы.

Учитывается и уровень самостоятельности детей.

Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

### **Особенности организации и проведения образовательной деятельности**

#### **Требования к организации образовательного процесса**

Показатель	возраст	норматив
Начало занятий, не ранее	Все возрастные группы	8:00
Окончание занятий не позднее	При реализации образовательных программ дошкольного образования	17:00
	При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	19:30
Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий следующей смены, не менее		20 минут
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- 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не менее	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 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	От 6- 7 лет	90 минут при организации 1 занятия после дневного сна
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для

профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Воспитателю предоставляется право варьировать место образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов образовательной деятельности в зависимости от поставленных целей и задач обучения и воспитания, их место в образовательном процессе.

В середине года (декабрь-январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить занятия художественно-эстетического цикла, спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

### **Особенности организации физического воспитания**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно - воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: - в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 4 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует



Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 4-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно - воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

**Примерный режим дня в холодное время года**

Режим дня составлен с расчетом 12 - часовым пребыванием ребенка в детском саду. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер).

Режимные моменты	Группа раннего развития (2 – 3 года)	Младшая группа (3 - 4 лет)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 - 6 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.30 - 08.20	07.30 - 08.20	07.30 - 08.20	07.30 - 08.20	07.30 - 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 - 08.55	08.20 - 08.55	08.20 - 08.45	08.20 - 08.45	08.20 - 08.45
Утренний круг (цель: организация свободного речевого общения детей, установление эмоционального контакта), самостоятельная деятельность детей	-	08.55 - 09.10	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.55 - 09.10	-	-	-	-
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.10 – 09.50	09.10 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00
Второй завтрак	09.50 - 10.10	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20	10.00 - 10.15	10.00 - 10.15
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	-	-	-	10.15 - 10.45	10.15 - 10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.10 - 11.50	10.20 - 12.00	10.20 - 12.20	10.45 - 12.20	10.50 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	12.00 - 12.20	12.20 - 12.40	12.20 – 12.40	12.30 – 12.45
Подготовка ко сну. Чтение художественной литературы. Сон.	12.20 - 15.20	12.20 - 15.20	12.40 - 15.10	12.40 – 15.10	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.20 - 15.30	15.20 - 15.35	15.10 - 15.25	15.10 – 15.25	15.15 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50	15.35 - 15.55	15.25 - 15.45	15.25 – 15.40	15.30 – 15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, труд, дополнительные занятия	15.50 - 16.10	15.45 - 16.10	15.45 - 16.10	15.40 - 16.10	15.45 - 16.15
Чтение художественной литературы	16.10 - 16.25	-	-	-	-
Вечерний круг (цель: научить детей осознавать и анализировать свои поступки и поступки сверстников)	-	16.10 - 16.25	16.10 - 16.30	16.10 - 16.30	16.15 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25 - 17.45	16.25 - 18.00	16.30 - 17.50	16.30 - 17.50	16.30-17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.45 - 18.20	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30
Игры, занятия по интересам, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.20 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30

### Примерный режим дня в теплое время года

Режим дня составлен с расчетом 12 - часовым пребыванием ребенка в детском саду. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер).

В летнее время распорядок дня следует изменять с тем, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, поэтому прием детей, утренняя гимнастика, часть занятий, вечерний круг, следует проводить на улице.

Режимные моменты	Группа раннего развития (2 – 3 года)	Младшая группа (3 - 4 лет)	Средняя группа (4 - 5 лет)	Старшая группа (5 - 6 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Прием детей (на прогулке), самостоятельная и совместная деятельность. Двигательная деятельность, игры, наблюдения	07.30 - 08.20	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	08.20 – 08.30	08.30 – 08.40	08.30 – 08.40	08.30 – 08.40	08.30 – 08.40
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 09.00	08.40 – 09.00	08.40 – 09.00	08.40 – 09.00	08.40 – 09.00
Утренний круг, самостоятельная деятельность детей	-	08.55 - 09.10	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00	08.45 - 09.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.55 - 09.10	-	-	-	-
Развивающие, музыкальные, танцевальные, художественные, развлекательные и оздоровительные мероприятия, игры, общение	09.10 – 09.50	09.10 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00
Второй завтрак	09.50 - 10.10	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, игры. Воздушные и солнечные процедуры. Самостоятельная двигательная деятельность с соблюдением питьевого режима. Чтение художественной литературы	10.10 - 11.50	10.20 - 12.00	10.20 - 12.20	10.20 - 12.20	10.20 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	12.00 - 12.20	12.20 - 12.40	12.20 – 12.40	12.30 – 12.45
Подготовка ко сну. Сон (Сон при открытой фрамуге)	12.20 - 15.20	12.20 - 15.20	12.40 - 15.10	12.40 – 15.10	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.20 - 15.30	15.20 - 15.35	15.10 - 15.25	15.10 – 15.25	15.15 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50	15.35 - 15.55	15.25 - 15.45	15.25 – 15.40	15.30 – 15.45
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Развивающие, музыкальные, танцевальные, художественные, развлекательные и оздоровительные мероприятия. Индивидуальная работа.	15.50 - 16.10	15.45 - 16.10	15.45 - 16.10	15.40 - 16.10	15.45 - 16.15

Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, игры. Самостоятельная двигательная деятельность с соблюдением питьевого режима. Чтение художественной литературы Вечерний круг	16.10 - 17.45	16.10 - 18.00	16.10 - 17.50	16.10 - 17.50	16.15-17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.45 - 18.20	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30	17.50 -18.30
Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, самостоятельная и совместная деятельность. Уход домой.	18.20 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД № 1" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ  
 ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**, Никитаева Елена Геннадьевна, Директор  
 26.08.2022 12:56 (MSK), Сертификат ECDECF02FC8EBF85E036D879CAC4D47