

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРИГОРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ САД»**

**ПРИНЯТ**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ « Пригородный  
детский сад»

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом № 103 от 02.09.2024 г.  
Заведующий МБДОУ «Пригородный  
детский сад»

\_\_\_\_\_ Л.А.Гуторова

**Режим дня для воспитанников**  
**МБДОУ«Пригородный детский сад»**  
**на 2024-2025 учебный год**

п . Пригородный  
2023 г.

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 «Пригородный детский сад»  
 \_\_\_\_\_ Л.А.Гуторова  
 02.09.2024 г. , приказ №103

**Режим дня  
 для воспитанников МБДОУ «Пригородный детский сад»  
 второй младшей группы**

Режим дня 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. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
 во второй младшей группы (от трёх до четырёх лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	30 минут	
	08.30	09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	09.00	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	10.10	10.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 минут	
	10.30	12.00

Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 5 минут	
	12.30	15.35
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.35	16.15
Приём пищи ( <i>уплотнённый полдник</i> )	20 минут	
	16.15	16.35
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.35	18.35
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.35	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

### **РЕЖИМЫ ДНЯ НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД во второй младшей группы (от трёх до четырёх лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	30 минут	
	08.30	09.00
Игры / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	09.00	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Занятия на прогулке/Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 50 минут	
	10.10	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём	3 часа 10 минут	

/ Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	12.30	15.40
Игры/ Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	35 минут	
	15.40	16.15
Приём пищи (уплотнённый полдник)	20 минут	
	16.15	16.35
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.35	18.35
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.35	19.00

---

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детейс 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Утверждаю:**  
 Заведующий МБДОУ  
 «Пригородный детский сад»  
 \_\_\_\_\_ Л.А.Гуторова  
 02.09.2024 г., приказ №103

**Режим дня  
 для воспитанников МБДОУ «Пригородный детский сад»  
 средней группы**

Режим дня 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. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

**РЕЖИМ ДНЯ на холодный период  
 средней группы (от четырёх до пяти лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	30 минут	
	8.30	9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 05 минут	
	09.00	10.05
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.05	10.15
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	15 минут	
	10.15	10.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 мин	
	10.30	12.00

Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.05	12.35
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 40 минут	
	12.35	15.15
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.15	16.00
Приём пищи ( <i>уплотнённый полдник</i> )	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

### **РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период средней группы (от четырёх до пяти лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	30 минут	
	8.30	9.00
Игры / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 05 минут	
	09.00	10.05
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.05	10.15
Подготовка к прогулке / Прогулка / Занятия на прогулке/Возвращение с прогулки	1 час 45 минут	
	10.15	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.05	12.35
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 45 минут	
	12.35	15.20
Игры / Совместная деятельность со взрослым /	50 минут	

Самостоятельная деятельность	15.20	16.10
Приём пищи (уплотнённый полдник)	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Пригородный детский сад»  
\_\_\_\_\_Л.А.Гуторова  
02.09.2024 г., приказ № 103

**Режим дня  
для воспитанников МБДОУ «Пригородный детский сад»  
старшей группы**

Режим дня 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. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

**Режим дня на холодный период  
Старшей группы (от пяти до шести лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.30	9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.20	10.45
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с	1 час 10 минут	

прогулки <sup>1</sup>	10.45	12.00
Приём пищи (обед)	30 минут	
	12.10	12.40
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 45 минут	
	12.40	15.25
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.25	16.10
Приём пищи (уплотнённый полдник)	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Режим дня на тёплый период  
Старшей группы (от пяти до шести лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.30	9.00
Игры / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.10	10.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Занятия на прогулке/Возвращение с прогулки	1 час 40 минут	
	10.20	12.00
Приём пищи (обед)	30 минут	
	12.10	12.40
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 45 минут	
	12.40	15.25
Игры/ Совместная деятельность со взрослым /	45 минут	

Самостоятельная деятельность	15.25	16.10
Приём пищи ( <i>уплотнённый полдник</i> )	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: *«Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».*

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»: *«Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».*

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Пригородный детский сад»  
\_\_\_\_\_ Л.А.Гуторова  
02.09.2024 г., приказ № 103

**Режим дня  
для воспитанников МБДОУ «Пригородный детский сад»  
подготовительной группы**

Режим дня 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. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

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

**Режим дня на холодный период  
подготовительной к школе группы (от шести  
до семи лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.30	9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - не менее 2 мин., перерывы между занятиями не менее 10 мин.) / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.20	10.50

Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.50	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.10	12.40
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 45 минут	
	12.40	15.25
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.25	16.10
Приём пищи ( <i>уплотнённый полдник</i> )	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>3</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>4</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Режим дня на тёплый период  
подготовительной к школе группы (от шести до семи лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Утренний приём/Совместная деятельность со взрослым /Утренняя гимнастика(не менее 10 мин.)/Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.30	9.00
Игры / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Занятия на прогулке/Возвращение с прогулки	1 час 40 минут	
	10.20	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.10	12.40

Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 45 минут	
	12.40	15.25
Игры/ Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.25	16.10
Приём пищи ( <i>уплотнённый полдник</i> )	20 минут	
	16.10	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	2 часа	
	16.30	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>3</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>4</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».