

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 8C2921890ACСH9DDSA18E56932CC7CCС9AA34157A  
Владелец: Цапко Анжела Владимировна  
Действителен: с 10.02.2024 по 10.02.2025

**Общество с ограниченной ответственностью дошкольного  
образования «Детский сад «Лучик»**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от 28 августа 2024 г.

Утверждено

Приказом  
Генерального директора  
Общества с ограниченной  
ответственностью  
дошкольного образования  
«Детский сад «Лучик»  
от 28 августа 2024 г. № 26

**Примерный режим и распорядок дня дошкольных групп**

Режим составлен в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28, Учебным планом ДОУ, Уставом ДОУ, Правилами внутреннего трудового распорядка ДОУ и образовательной программой дошкольного образования.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ**

При проведении режимных процессов ДОУ придерживается следующих правил:

полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей;

тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;

привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;

поощрение самостоятельности и активности;

формирование культурно-гигиенических навыков;

эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;

учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;

спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

Соответствие психофизиологическим особенностям дошкольника, в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Организация режима дня проводится с учётом холодного и теплого периодов года.

### Режим дня для детей - Холодный период (Ранний дошкольный возраст)

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность: игровое общение, беседы, рассматривание, театрализация, игры-забавы	8.30-9.00
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 10 минут)	9.00-9.20
Совместная организационная деятельность воспитателя с детьми, игры, подготовка ко второму завтраку	9.20-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Прогулка: наблюдения, подвижные игры, игровые ситуации, игры-экспериментирования	10.10-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.30-11.40
Обед, воспитание культуры еды	11.40-12.10
Спокойные игры, подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем. Воздушные и водные процедуры.	12.10-15.10
Подготовка к полднику. Полдник.	15.10-15.30
Чтение художественной литературы.	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность: разговоры с детьми, чтение потешек, небылиц, театрализация, развивающие игры.	15.40-16.00
Подготовка к непосредственной образовательной деятельности	16.00-16.10
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 10 минут)	16.10-16.20
Самостоятельная игровая деятельность	16.20-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-18.00
Подготовка к прогулке.	18.00-21.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой: игры, беседы.	

**Режим дня для детей в возрасте от 3 до 4 лет  
(Младший дошкольный возраст)  
Холодный период**

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность: игровое общение, беседы, рассматривание, театрализация, игры-забавы	8.30-9.00
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 30 минут). В перерывах физкультурные паузы, самостоятельная деятельность, игровая деятельность)	9.00-9.40
Совместная организационная деятельность воспитателя с детьми, игры, подготовка ко второму завтраку	9.40-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00
Прогулка: наблюдения, подвижные игры, игровые ситуации, игры-экспериментирования	10.00-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед.	12.20-13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем. Воздушные и водные процедуры.	13.00-15.10
Подготовка к полднику. Полдник.	15.10-15.25
Чтение художественной литературы.	15.25-15.45
Самостоятельная деятельность: разговоры с детьми, чтение потешек, небылиц, театрализация, развивающие игры.	15.45-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30-18.00
Подготовка к прогулке. Самостоятельная деятельность, уход детей домой: игры, беседы.	18.00-21.00

**Режим дня для детей в возрасте от 4 до 5 лет  
(Средний дошкольный возраст)  
Холодный период**

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность: игровое общение, беседы, рассматривание, театрализация, игры-забавы	8.30-9.00
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 40 минут). В перерывах физкультурные паузы, самостоятельная деятельность, игровая деятельность)	9.00-9.50

Совместная организационная деятельность воспитателя с детьми, игры, подготовка ко второму завтраку	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Прогулка: наблюдения, подвижные игры, игровые ситуации, игры-экспериментирования	10.00-12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед.	12.20-13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем. Воздушные и водные процедуры.	13.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.25
Чтение художественной литературы.	15.25-15.45
Самостоятельная деятельность: разговоры с детьми, чтение потешек, небылиц, театрализация, развивающие игры.	15.45-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-18.00
Подготовка к прогулке.	18.00-21.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой: игры, беседы.	

**Режим дня для детей в возрасте от 5 до 6 лет  
(Старший дошкольный возраст)  
Холодный период**

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность: игровое общение, беседы, рассматривание, театрализация, игры-забавы	8.30-9.00
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 75 минут). В перерывах физкультурные паузы, самостоятельная деятельность, игровая деятельность, чтение художественной литературы)	9.00-10.45
Второй завтрак	10.10-10.15
Прогулка: наблюдения, подвижные игры, игровые ситуации, игры-экспериментирования	10.45-12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед.	12.35-13.05
Спокойные игры, подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем. Воздушные и водные процедуры.	13.05-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.25
Чтение художественной литературы.	15.25-15.50
Самостоятельная деятельность: разговоры с детьми, чтение потешек, небылиц, театрализация, развивающие игры.	15.50-17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20-18.00
Подготовка к прогулке.	18.00-21.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой: игры, беседы.	

**Режим дня для детей в возрасте от 6 до 7 лет  
(Подготовительный дошкольный возраст)  
Холодный период**

Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность: игровое общение, беседы, рассматривание, театрализация, игры-забавы	8.30-9.00
Непосредственная образовательная деятельность (суммарное время не более 90 минут). В перерывах физкультурные паузы, самостоятельная деятельность, игровая деятельность)	9.00-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Прогулка: наблюдения, подвижные игры, игровые ситуации, игры-экспериментирования	10.50-12.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед.	12.50-13.10
Спокойные игры, подготовка ко сну. Дневной сон. Постепенный подъем. Воздушные и водные процедуры.	13.10-15.15
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.25
Чтение художественной литературы. Самостоятельная деятельность: разговоры с детьми, чтение потешек, небылиц, театрализация, развивающие игры.	15.25-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.25-18.00
Подготовка к прогулке. Самостоятельная деятельность, уход детей домой: игры, беседы.	18.00-21.00