

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №46»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
«Детский сад №46»
№ от 30.08.2024 №72-ад

**Режим дня для всех возрастных групп на холодный период
2024-2025 учебный год**

Режим дня в группе детей от 1–3, 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в Детском саду 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 Детского сада №46, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования Детского сада.

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.

**Первая группа раннего возраста №4
(1 – 2 года)**

Время	Режимный момент	Примерное распределение времени	
07.00 – 07.45	Приём детей/Взаимодействие с родителями Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность	45	
07.45 – 08.05	Подготовка к утренней гимнастике/Утренняя гимнастика	20	
08.05 – 08.30	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры	25	
08.30 – 09.00	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа/ Игровая деятельность/Двигательная активность	30	
09.00 – 09.10	Занятие (1 подгруппа)	10	
	Игровая деятельность/Самостоятельная деятельность детей		
09.10 – 09.20	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры	10	
09.20 – 09.30	Занятие (2 подгруппа)	10	
	Игровая деятельность/Самостоятельная деятельность детей		
09.30 – 11.15	Подготовка к прогулке, прогулка	20	
	Дневная прогулка		
	09.50 10.00	Познавательно-исследовательская деятельность	10
	10.00 10.10	Трудовая деятельность	10
	10.10 10.30	Двигательная активность/Подвижные игры	20

	10.30 11.00	Совместная и самостоятельная деятельность/ Индивидуальная работа	30
	11.00 11.15	Двигательная активность/Оздоровительные игры	15
11.15 – 11.25	Возвращение с прогулки		10
11.25 – 11.55	Подготовка к обеду/Обед Гигиенические процедуры		30
11.55 – 15.00	Дневной сон		185
15.00 – 15.10	Пробуждение, ленивая гимнастика/ Гигиенические и закаливающие процедуры		20
15.10 – 15.20	Занятие (1 подгруппа)		10
	Игровая деятельность/Самостоятельная деятельность детей		
15.20 – 15.30	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры.		10
15.30 – 15.40	Занятие (2 подгруппа)		10
	Игровая деятельность/Самостоятельная деятельность детей		
15.50 – 16.15	Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25
16.15 – 16.50	Совместная и самостоятельная деятельность/ Индивидуальная работа/ Игровая деятельность/Двигательная активность/ Развлечение		35
16.50 – 19.00	Подготовка к прогулке		20
	Вечерняя прогулка		
	17.10 17.35	Подвижные игры/Двигательная активность	25
	17.35 18.00	Оздоровительные игры/Двигательная активность	25
	18.00 19.00	Самостоятельная и совместная деятельность/ Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	60
19.00	Уход детей домой		

**Первая младшая группа № 1,3
(2 – 3 года)**

Время	Режимный момент	100% = 720 мин	
		ОЧ 297 мин = 60%	ЧФУОО 198 мин = 40%
07.00 – 07.45	Приём детей/Взаимодействие с родителями/ Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность	22	23
07.45 – 08.05	Подготовка к утренней гимнастике/ Утренняя гимнастика	20	
08.05 – 08.30	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры	25	
08.30 – 08.40	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		10
08.40 – 09.00	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность/Двигательная активность	5	15
09.00 – 09.10	Занятие (1 подгруппа)	10	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей		

09.10 – 09.20	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры			10
09.20 – 09.30	Занятие (2 подгруппа)		10	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
09.30 – 09.40	Обязательная часть		10	
09.40 – 11.15	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Дневная прогулка			
	09.50 10.00	Познавательная-исследовательская деятельность	10	
	10.00 10.10	Трудовая деятельность	10	
	10.10 10.30	Двигательная активность/ Подвижные игры	10	10
	10.30 11.00	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа	10	20
11.00 11.15	Двигательная активность/ Оздоровительные игры		15	
11.15 – 11.25	Возвращение с прогулки		10	
11.25 – 11.55	Подготовка к обеду/Обед/ Гигиенические процедуры		30	
11.55 – 15.00	Дневной сон		185	
15.00 – 15.10	Пробуждение, ленивая гимнастика Гигиенические и закаливающие процедуры		20	
15.10 – 15.20	Занятие (1 подгруппа)		10	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
15.20 – 15.30	Игровая деятельность/Самостоятельная деятельность детей/Двигательная активность			10
15.30 – 15.40	Занятие (2 подгруппа)		10	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
15.40 – 16.15	Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25	
16.15 – 16.25	Часть, формируемая участниками образовательных отношений			10
16.25 – 16.50	Игровая деятельность/ Совместная и самостоятельная деятельность детей/ Развлечение		10	15
16.50 – 17.00	Обязательная часть		10	
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Вечерняя прогулка			
	17.10 17.40	Подвижные игры/ Двигательная активность	10	20
	17.40 18.00	Оздоровительные игры/ Двигательная активность	10	10
	18.00 19.00	Самостоятельная и совместная деятельность/Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	30	30
19.00	Уход детей домой			

**Вторая младшая группа №2
(3 – 4 года)**

Время	Режимный момент		100% = 720	
			ОЧ 294 мин = 60%	ЧФУОО 196 мин = 40%
07.00 – 07.45	Приём детей/Взаимодействие с родителями/ Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность		19	26
07.45 – 08.05	Подготовка к утренней гимнастике/ Утренняя гимнастика		20	
08.05 – 08.20	Часть, формируемая участниками образовательных отношений			15
08.20 – 08.45	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры		25	
08.45 – 09.00	Обязательная часть		15	
09.00 – 09.15	Занятие (1 подгруппа)		15	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
09.15 – 09.25	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры			10
09.25 – 09.40	Занятие (2 подгруппа)		15	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
09.40 – 09.50	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры		10	
09.50 – 10.05	Занятие		15	
	Игровая деятельность/ Самостоятельная деятельность детей			
10.05 – 11.20	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Дневная прогулка			
	10.15 10.25	Познавательная-исследовательская деятельность	10	
	10.25 10.35	Трудовая деятельность		10
	10.35 10.55	Двигательная активность/ Подвижные игры	10	10
	10.55 11.10	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа.	10	5
	11.10 11.20	Двигательная активность/ Оздоровительные игры		10
11.20 – 11.30	Возвращение с прогулки		10	
11.30 – 12.00	Подготовка к обеду/Обед/ Гигиенические процедуры		30	
12.00 – 15.05	Дневной сон		185	
15.05 – 15.25	Пробуждение, ленивая гимнастика/ Гигиенические и закаливающие процедуры		20	
15.25 – 15.45	Игровая деятельность/ Совместная и самостоятельная деятельность детей/ Развлечение		5	15
15.45 – 16.00	Часть, формируемая участниками образовательных отношений			15
16.00 – 16.25	Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25	
16.25 – 16.40	Обязательная часть		15	
16.40 – 17.00	Совместная и самостоятельная деятельность/		10	10

	Игровая деятельность			
	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
17.00 – 19.00	Вечерняя прогулка			
	17.10 17.50	Подвижные игры/ Двигательная активность	15	25
	17.50 18.10	Оздоровительные игры/ Двигательная активность		20
	18.10 19.00	Самостоятельная и совместная деятельность/Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	25	25
19.00	Уход детей домой			

**Средняя группа №5
(4 – 5 лет)**

Время	Режимный момент	100% = 720 мин		
		ОЧ 315 мин = 60%	ЧФУОО 210 мин = 40%	
07.00 – 07.45	Приём детей/Взаимодействие с родителями/ Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность	20	25	
07.45 – 08.05	Подготовка к утренней гимнастике/ Утренняя гимнастика	20		
08.05 – 08.20	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		15	
08.20 – 08.45	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры	25		
08.45 – 09.00	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность	10	5	
09.00 – 09.20	Занятие			
09.20 – 09.30	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры	10		
09.30 – 09.50	Занятие			
09.50– 10.10	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность		10	
10.10 – 10.20	Обязательная часть	10		
10.20 – 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Дневная прогулка			
	10.30 10.45	Познавательная-исследовательская деятельность	15	
	10.45 11.00	Трудовая деятельность		15
	11.00 11.15	Двигательная активность/ Подвижные игры		15
	11.15 11.35	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа.	10	10
11.35 11.50	Двигательная активность/ Оздоровительные игры		15	
11.50 – 12.00	Возвращение с прогулки	10		
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду/Обед/	30		

		Гигиенические процедуры				
12.30 – 15.05			Дневной сон		155	
15.05 – 15.20			Пробуждение, ленивая гимнастика/ Гигиенические и закаливающие процедуры		20	
15.20 – 15.40			Часть, формируемая участниками образовательных отношений		20	
15.40 – 16.00			Игровая деятельность/ Совместная и самостоятельная деятельность детей/ Развлечение		10	10
16.00 – 16.30			Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25	
16.30 – 16.50			Обязательная часть		20	
16.50 – 17.00			Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры			10
17.00 – 19.00			Подготовка к прогулке, прогулка		10	
			Вечерняя прогулка			
	17.10 17.40			Подвижные игры/ Двигательная активность	15	15
	17.40 18.00			Оздоровительные игры/ Двигательная активность	5	15
	18.00 19.00			Самостоятельная и совместная деятельность/Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	30	30
19.00			Уход детей домой			

**Подготовительная к школе группа №8
(6 – 8 лет)**

Время	Режимный момент		100% = 720 мин		
			ОЧ 285 мин = 60%	ЧФУОО 190 мин = 40%	
07.00 – 08.00	Приём детей/Взаимодействие с родителями/ Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность		20	25	
08.00 – 08.20	Подготовка к утренней гимнастике/ Утренняя гимнастика		20		
08.20 – 09.00	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры		25		
09.00 – 09.30	Занятие				
09.00 – 09.10	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры			10	
09.10 – 09.40	Занятие				
09.40 – 09.50	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры			10	
09.50 – 10.20	Занятие				
10.20 – 11.55	Подготовка к прогулке, прогулка		10		
	Дневная прогулка				
	10.30 10.45	Познавательная-исследовательская деятельность		15	
	10.45 11.00	Трудовая деятельность			15
	11.00	Двигательная активность/			10

	11.10	Подвижные игры		
	11.10 11.45	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа	15	20
	11.45 11.55	Двигательная активность/ Оздоровительные игры		10
11.55 – 12.05	Возвращение с прогулки		10	
12.05 – 12.35	Подготовка к обеду/Обед/ Гигиенические процедуры		30	
12.35 – 15.10	Дневной сон		155	
15.10 – 15.30	Пробуждение, ленивая гимнастика/ Гигиенические и закаливающие процедуры		20	
15.30 – 15.55	Часть, формируемая участниками образовательных отношений/ Развлечение			25
15.55 – 16.10	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность		10	5
16.10 – 16.35	Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25	
16.35 – 16.45	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность			10
16.45 – 17.10	Обязательная часть		25	
17.10 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Вечерняя прогулка			
	17.20 17.40	Подвижные игры/ Двигательная активность	10	10
	17.40 18.00	Оздоровительные игры/ Двигательная активность	10	10
	18.00 19.00	Самостоятельная и совместная деятельность/Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	30	30
19.00	Уход детей домой			

**Разновозрастная группа №7
(5-6 лет, 6-8 лет)**

Время	Режимный момент	100% = 720 мин	
		ОЧ 285 мин = 60%	ЧФУОО 190 мин = 40%
07.00 – 07.45	Приём детей/Взаимодействие с родителями/ Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность	20	25
07.45 – 08.05	Подготовка к утренней гимнастике/ Утренняя гимнастика	20	
08.05 – 08.30	Подготовка к завтраку/Завтрак/ Гигиенические процедуры	25	
08.30 – 09.00	Занятие		
09.00 – 09.10	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры		10
09.10 – 09.40	Занятие		
09.40 – 09.50	Двигательная активность/ Подвижные и малоподвижные игры		10

09.50 – 10.20	Занятие			
10.20 – 11.55	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Дневная прогулка			
	10.30 10.45	Познавательная-исследовательская деятельность	15	
	10.45 11.00	Трудовая деятельность	15	
	11.00 11.10	Двигательная активность/ Подвижные игры	10	
	11.10 11.45	Совместная и самостоятельная деятельность/Индивидуальная работа	15	20
11.45 11.55	Двигательная активность/ Оздоровительные игры		10	
11.55 – 12.05	Возвращение с прогулки		10	
12.05 – 12.35	Подготовка к обеду/Обед/ Гигиенические процедуры		30	
12.35 – 15.10	Дневной сон		155	
15.10 – 15.30	Пробуждение, ленивая гимнастика/ Гигиенические и закаливающие процедуры		20	
15.30 – 15.55	Часть, формируемая участниками образовательных отношений/ Развлечение		25	
15.55 – 16.10	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность		10	5
16.10 – 16.35	Подготовка к полднику/Полдник/ Гигиенические процедуры		25	
16.35 – 16.45	Совместная и самостоятельная деятельность/ Игровая деятельность			10
16.45 – 17.10	Обязательная часть		25	
17.10 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка		10	
	Вечерняя прогулка			
	17.20 17.40	Подвижные игры/ Двигательная активность	10	10
	17.40 18.00	Оздоровительные игры/ Двигательная активность	10	10
18.00 19.00	Самостоятельная и совместная деятельность/Индивидуальная работа/ Взаимодействие с родителями	30	30	
19.00	Уход детей домой			