

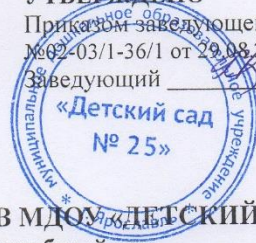
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 25»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад № 25»
(протокол № 1 от 26.08.2025г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МДОУ «Детский сад № 25»
№ 02-03/1-36/1 от 29.08.2025г.
Заведующий _____ Е.Е.Безрукова



**РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 25»
на 2025-2026 учебный год**

Организация распорядка и режима дня воспитанников

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься незначительные изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, особенностей организации образовательной деятельности.

Содержание Программы реализуется при пятидневной рабочей неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни и рассчитано на 12-ти часовое пребывание детей в дошкольном учреждении. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность, самостоятельная деятельность, прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня является преимущественно гибким, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребенка в течение дня, сочетание умственной и физической нагрузки.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. В теплый период года увеличивается ежедневная

длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21. при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°С для детей до 4 лет, ниже -20°С для детей 5 – 7 лет. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

В течение учебного года (январь, июнь-август) для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводятся мероприятия по направлениям воспитательной работы.

Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов в детском саду учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи. Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе. Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или после ее приема — это способствует утомлению.

Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику. Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневное чтение. В режиме дня целесообразно выделить постоянное время ежедневного чтения детям. Читать следует не только художественную литературу, но и познавательные книги, детские иллюстрированные энциклопедии, рассказы для детей по истории и культуре родной страны и зарубежных стран. При этом нельзя превращать чтение в занятие — у ребенка всегда должен быть выбор: слушать или заниматься своими делами. Задача педагога — сделать процесс чтения увлекательным и интересным для всех детей.

Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способствует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнообразная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помещении, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Постоянный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий не позднее	все возрасты	17.00
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 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста не более	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 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года	12 часов
	4 - 7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность не менее	до 7 лет	10 минут

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения:

Продолжительность либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
до 5 часов	2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в организации)
8 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Организация режима дня детей от 1,5 до 2 лет

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.10	07.00 – 08.10 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40
Игровая деятельность	8.40-9.10	9.00 – 11.35 (на воздухе) Второй завтрак: 10.00-10.10
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.30	
Второй завтрак	9.20-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.35	
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	11.35 – 12.05
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	12.05-12.30	12.05-12.30
Дневной сон	12.30-15.30	12.30-15.30
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30-15.40	15.30 – 15.40
Игры, дополнительные занятия	15.40-16.00	15.40-16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Игры, предметная деятельность	16.30-16.40	16.30 – 19.00 (на воздухе)
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00	
Уход детей домой	18.30-19.00	

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Общий подсчет времени</i>	<i>на образовательную деятельность</i>	<i>до 20 мин. в день</i>
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.10 8.40 – 9.10 15.20 – 16.00	2ч. 10мин.		<i>на прогулку</i>	<i>4 ч. 15мин.</i>
Утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры	8.05 – 8.10 12.05 – 12.30 15.00 – 15.20	50мин.		<i>на игровую деятельность (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)</i>	<i>2 ч. 10 мин.</i>
Приём пищи	8.10-8.40 9.20 – 9.40 11.35-12.05 16.00-16.30	1ч. 40 мин.			
Совместная образовательная деятельность	9.10-9.30	10-20 мин.			
Прогулка	9.40-11.35 16.40-19.00	4 ч.15мин.			
Дневной сон	12.30 – 15.30	3ч.			

Организация режима дня детей от 2 до 3 лет

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.10	07.00 – 08.10 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40
Игровая деятельность	8.40-9.10	9.00 – 11.35 (на воздухе) Второй завтрак: 10.00-10.10
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.30	
Второй завтрак	9.20-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.35	
Подготовка к обеду, обед	11.35-12.05	11.35 – 12.05
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, чтение перед сном	12.05-12.20	12.05-12.20
Дневной сон	12.20-15.20	12.20-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00 – 15.20
Игры, дополнительные занятия	15.20-16.00	15.20-16.00
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Игры, дополнительные занятия, чтение	16.30-16.40	16.30 – 19.00 (на воздухе)
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00	
Уход детей домой	18.30-19.00	

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Общий подсчет времени</i>		
Самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.10 8.40 – 9.10 15.20 – 16.00	2ч. 10мин.		<i>на образовательную деятельность</i>	<i>до 20 мин. в день</i>
Утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры	8.05 – 8.10 12.05 – 12.30 15.00 – 15.20	50мин.		<i>на прогулку</i>	<i>4 ч. 15мин.</i>
Приём пищи	8.10-8.40 9.20 – 9.40 11.35-12.05 16.00-16.30	1ч. 40 мин.		<i>на игровую деятельность (без учета времени игр на прогулке и в перерывах между занятиями)</i>	<i>2 ч. 10 мин.</i>
Совместная образовательная деятельность	9.10-9.30	10-20 мин.			
Прогулка	9.40-11.35 16.40-19.00	4 ч.15мин.			
Дневной сон	12.30 – 15.30	3ч.			

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Режим дня детей дошкольного возраста (холодный период года)

Режимные моменты	Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет	Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет	Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет	Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет
Дома				
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В детском саду				
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20-8.40	8.25-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.25	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	9.35-9.50	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
	-	-	-	10.20-10.50
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.15	10.00-12.10	10.10-12.20	10.50-12.35
Самостоятельная игровая деятельность, игры-занятия	-	12.10-12.15	12.20-12.25	-
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15-12.45	12.15-12.40	12.25-12.50	12.35-12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45-13.00	12.40-13.00	12.50-13.00	12.55-13.00
Дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15
Игры, дополнительные занятия	15.20-16.05	15.20-16.15	15.20-16.20	15.15-16.25
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник, дежурство	16.05-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40	16.25-16.40
Игры, кружки, дополнительные занятия, чтение	-	16.35-17.00	16.40-17.05	16.40-17.10
Вечерний круг	16.30-16.45	16.35-17.00	16.40-17.05	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.45-19.00	17.00-19.00	17.05-19.00	17.10-19.00
Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Дома				
Прогулка	19.00-20.00	19.00-20.15	19.00-20.15	19.00-20.15
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.15-20.45	20.15-20.45	20.15-20.45
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)	20.45-6.30(7.30)

Режим дня детей дошкольного возраста (тёплый период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
Утренний прием на воздухе. Прогулка. Утренняя гимнастика. Игры	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35	7.00 – 8.40	7.00 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00
Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Прогулка, подвижные игры	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Совместная организованная образовательная деятельность на воздухе (игры экологической направленности, игры-экспериментирования)	9.30 – 9.45	9.30 – 9.50	9.30 – 9.55	9.30 – 10.00
Второй завтрак	9.45 – 10.00	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры детей	10.00 – 12.15	10.00 – 12.20	10.05 – 12.30	10.10 – 12.35
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15 – 12.45	12.20 – 12.50	12.30 – 12.55	12.35 – 12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 13.00	12.50 – 13.00	12.55 – 13.00	12.55 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная игровая деятельность	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник, дежурство	15.40 – 16.00	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10
Игры, кружки, чтение. Вечерний круг. Прогулка, уход детей домой	16.00 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППЕ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ

Организация режима дня в группе кратковременного пребывания детей от 1,5 до 2 лет

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.10	07.00 – 08.10 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40
Игровая деятельность	8.40-9.10	9.00 – 11.35 (на воздухе) Второй завтрак:
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.30	
Второй завтрак	9.20-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.35	10.00-10.10
Прогулка, уход домой	11.35-12.00	11.35 – 12.00

Организация режима дня в группе кратковременного пребывания детей от 2 до 3 лет

<i>Режимные моменты</i>	<i>Холодный период</i>	<i>Тёплый период</i>
Приём детей, свободная игра	7.00-8.10	07.00 – 08.10 (на воздухе)
Утренняя гимнастика	8.05-8.10	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40
Игровая деятельность	8.40-9.10	9.00 – 11.35 (на воздухе) Второй завтрак:
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.30	
Второй завтрак	9.20-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.35	10.00-10.10
Прогулка, уход домой	11.35-12.00	11.35 – 12.00

Режим дня детей дошкольного возраста в группах кратковременного пребывания (холодный период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
Дома				
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
В детском саду				
Приём детей, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.10-8.15	8.15-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20-8.40	8.25-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	9.10-9.25	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	9.35-9.50	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
	-	-	-	10.20-10.50
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.15	9.50-12.10	10.10-12.20	10.50-12.35
Самостоятельная игровая деятельность, игры-занятия	-	12.10-12.15	12.20-12.25	-
Подготовка к обеду, обед, уход домой	12.15-12.45	12.15-12.40	12.25-12.50	12.35-12.55

Режим дня детей дошкольного возраста в группах кратковременного пребывания (тёплый период года)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 4 до 5 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 5 до 6 лет</i>	<i>Группа дошкольного возраста от 6 до 7 лет</i>
Утренний прием на воздухе. Прогулка. Утренняя гимнастика. Игры	7.00 – 8.30	7.00 – 8.35	7.00 – 8.40	7.00 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00
Утренний круг	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Прогулка, подвижные игры	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Совместная организованная образовательная деятельность на воздухе (игры экологической направленности, игры-экспериментирования)	9.30 – 9.45	9.30 – 9.50	9.30 – 9.55	9.30 – 10.00
Второй завтрак	9.45 – 10.00	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры детей	10.00 – 12.15	10.00 – 12.20	10.05 – 12.30	10.10 – 12.35
Подготовка к обеду, обед, уход домой	12.15 – 12.45	12.20 – 12.50	12.30 – 12.55	12.35 – 12.55

<i>Вид деятельности</i>		<i>3-4 года</i>		<i>4-5 лет</i>		<i>5-6 лет</i>		<i>6-7 лет</i>	
		<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Длительность</i>
Самостоятельная игровая деятельность		7.00 – 8.00 15.20 – 16.05	1 ч. 45мин	7.00 – 8.05 12.10.-12.15 15.20 – 16.15 16.35 – 17.00	2ч.30мин	7.00 – 8.15 12.20-12.25 15.20 – 16.20 16.35-17.05	2ч.50мин	7.00 – 8.25 15.15-16.25 16.40 – 17.10	2 ч. 05 м.
Утренняя гимнастика, гигиенические и оздоровительные процедуры		8.00-8.10 12.45-13.00 15.00-15.20	45 мин.	8.10 – 8.20 12.40 – 13.00 15.00 – 15.20	50 мин.	8.15 – 8.25 12.50 – 13.00 15.00 – 15.20	40 мин.	8.20 – 8.30 12.55 – 13.00 15.00 – 15.15	30 мин.
Приём пищи		8.20 – 8.40 9.50 – 10.00 12.15 – 12.45 16.05-16.30	1ч.25мин.	8.25 – 8.40 9.50 – 10.00 12.15 – 12.40 16.15-16.35	1ч.00 мин.	8.30 – 8.40 10.00 – 10.10 12.25 – 12.50 16.20 – 16.40	55 мин.	8.30 – 8.40 10.10 – 10.20 12.35 – 12.55 16.25 – 16.40	55 мин.
Утренний круг, вечерний круг		8.40 – 9.00 16.30-16.45	35 мин.	8.40 – 9.00 16.35-17.00	45 мин.	8.40 – 9.00 16.40-17.05	45 мин.	8.40 – 9.00 16.40-17.10	50 мин.
Совместная образовательная деятельность, занятия со специалистами	Кол-во занятий в неделю	10		11		12		14	
	Длительность одного занятия	не более 15 мин.		не более 20 мин.		не более 25 мин.		не более 30 мин.	
	Общая продолжительность занятий в день	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	до 30 минут в день	9.00-9.20 9.30-9.50 15.40 – 16.00	до 40 минут в день (до 60 мин. в день – 2 р/неделю)	9.00-9.25 9.35-10.00 15.35-16.00	до 1ч.15мин. в день	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50 15.30 – 16.00	до 1ч.30мин. в день (до 2 ч. в день – 2 р/неделю)
Прогулка		10.00 – 12.15 16.45-19.00	4 ч.30мин.	10.00 – 12.10 17.00-19.00	4ч.10мин.	10.10 – 12.20 17.05-19.00	4ч.05мин.	10.50 – 12.35 17.10-19.00	3ч.25мин.
Сон		13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.	13.00 – 15.00	2 ч.
Дополнительные образовательные услуги		–	–	15.20-16.15 16.35-17.00	1ч.20мин.	15.20 – 16.15 16.40-17.05	1ч.25мин.	15.20 – 16.15 16.40-17.10	1ч.30мин.

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	<i>в зале</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>в бассейне</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
	<i>на улице</i>	1 раз в неделю*15	1 раз в неделю*20	1 раз в неделю*25	1 раз в неделю*30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>утренняя гимнастика</i>	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10	Ежедневно*10
	<i>подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) *30-40
	<i>физкультурные минутки</i>	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия*1-3
Активный отдых	<i>физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*20	1 раз в месяц*25-30	1 раз в месяц*40
	<i>физкультурный праздник</i>	-	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	<i>день здоровья</i>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	<i>самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	<i>самостоятельные подвижные игры</i>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно