

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 245 г. Челябинска»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического  
совета МБДОУ «ДС № 245  
г. Челябинска»

«29» 08 2024 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «ДС № 245

г. Челябинска»

Н.Л. Ахапкина/  
Приказ № 12-22 от «30» 08 2024.



**РЕЖИМ ДНЯ**  
на 2024 - 2025 учебный год

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Режим дня организуется в соответствии с нормативными и локальными актами:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Положение о режиме занятий воспитанников МБДОУ»,

- «Правилами внутреннего распорядка воспитанников МБДОУ».

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

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет 3 - 4 часа. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОУ.

- Дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей 3-7 лет, 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. Во время сна детей присутствует воспитатель (или младший воспитатель).

- Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, обед, полдник, ужин). Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.

- Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

**Режим дня**  
**МБДОУ «ДС № 245 г. Челябинска» (СП)**  
**Холодный период (сентябрь-май)**

| Режимные моменты                                                                    | Группа раннего<br>возраста №1<br>(с 1-2 лет) | Первая младшая<br>группа №2<br>(с 2-3 лет) | Средняя группа<br>№3<br>(с 4-5 лет)                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Утренний прием, осмотр детей,<br>игры, самостоятельная деятельность<br>по интересам | 6.30 - 7.40                                  | 6.30 - 7.50                                | 6.30 - 8.00                                               |
| Утренняя гимнастика.                                                                | 7.40 – 7.50<br>(в группе)                    | 7.50 – 8.00                                | 8.00 - 8.10                                               |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                      | 7.50 – 8.20                                  | 8.00 – 8.30                                | 8.10 - 8.40                                               |
| Игры, самостоятельная<br>деятельность по интересам                                  | 8.20 – 8.50                                  | 8.30 – 9.00                                | 8.40 - 9.00                                               |
| Игры-занятия                                                                        | 1п.8.50-8.58<br>2п.9.08-9.16<br>(пн.-пт.)    | -                                          | -                                                         |
| Занятия                                                                             | -                                            | 9.00-9.10<br>9.20-9.30<br>(пн.-пт.)        | 9.00-9.20<br>9.30-9.50<br>(пн.-чт.)<br>8.40-9.40<br>(пт.) |
| Игры, самостоятельная<br>деятельность по интересам                                  | 9.16 - 9.30                                  | 9.30-9.40                                  | 9.50 -10.10<br>(пн.-чт.)<br>9.40-10.10 (пт.)              |
| Подготовка к прогулке, прогулка,<br>возвращение с прогулки                          | 9.30 - 11.15                                 | 9.40-11.20                                 | 10.10 - 11.50                                             |
| Подготовка к обеду, обед.                                                           | 11.15 - 12.00                                | 11.20-12.00                                | 11.50 - 12.20                                             |
| Дневной сон                                                                         | 12.00 - 15.00                                | 12.00-15.00                                | 12.20 - 15.00                                             |
| Постепенный подъем, гимнастика<br>после сна                                         | 15.00 - 15.10                                | 15.00-15.10                                | 15.00 - 15.10                                             |
| Подготовка к полднику, полдник                                                      | 15.10 - 15.25                                | 15.10-15.20                                | 15.10-15.20                                               |
| Занятия                                                                             | 15.25 - 15.33<br>(группа)<br>(пн.-пт.)       | -                                          | -                                                         |
| Самостоятельная и совместная<br>деятельность                                        | 15.33 - 15.40                                | 15.20-15.45                                | 15.20 - 15.55                                             |
| Подготовка к ужину, ужин                                                            | 15.40 - 16.10                                | 15.45 -16.15                               | 15.55 - 16.20                                             |
| Игры, самостоятельная<br>деятельность по интересам.                                 | 16.10 - 17.00                                | 16.15 - 17.00                              | 16.20 - 17.00                                             |
| Подготовка к прогулке, прогулка.<br>Уход домой                                      | 17.00 - 18.30                                | 17.00 -18.30                               | 17.00 - 18.30                                             |

**Режим дня**  
**МБДОУ «Детский сад №245 г. Челябинска»**  
Холодный период (сентябрь-май)

| Режимные моменты                                                         | Вторая младшая группа №3 (с 3-4 лет)                                              | Старшая группа с ТНР №6 (5-6 лет)                                                                                                                                                    | Старшая комбинир. группа с ТНР №4 (5-6 лет)                                                                                                                                         | Подготовительная группа №5 (с 6-7 лет)                                                                                                                                                                                            | Подготов. комбиниров. группа с ТНР №1 (с 6-7 лет)                                                                                        | Подготов. группа с ТНР №2 (6-7 лет)                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утренний прием, осмотр детей, игры. Самостоят. деятельность по интересам | 6.30-7.30                                                                         | 6.30-7.40                                                                                                                                                                            | 6.30-7.50                                                                                                                                                                           | 6.30-8.00                                                                                                                                                                                                                         | 6.30-8.10                                                                                                                                | 6.30-8.20                                                                                                                                                                               |
| Утренняя гимнастика                                                      | 7.30-7.40                                                                         | 7.40-7.50                                                                                                                                                                            | 7.50-8.00                                                                                                                                                                           | 8.00-8.10                                                                                                                                                                                                                         | 8.10-8.20                                                                                                                                | 8.20-8.30                                                                                                                                                                               |
| Подготовка к завтраку                                                    | 7.40-8.00                                                                         | 7.50-8.05                                                                                                                                                                            | 8.00-8.10                                                                                                                                                                           | 8.10-8.15                                                                                                                                                                                                                         | 8.20-8.25                                                                                                                                | 8.30-8.35                                                                                                                                                                               |
| Завтрак                                                                  | 8.00-8.20                                                                         | 8.05-8.25                                                                                                                                                                            | 8.10-8.30                                                                                                                                                                           | 8.15-8.35                                                                                                                                                                                                                         | 8.25-8.40                                                                                                                                | 8.35-8.50                                                                                                                                                                               |
| Игры, самостоятельная деятельность по интересам                          | 8.20-8.45<br>(вт., чт.)<br>8.20-9.00<br>(пн., ср., пт.)                           | 8.25-9.00<br>(пн., вт., ср., пт.)<br>8.25-9.10 (чт.)                                                                                                                                 | 8.30-9.00<br>(пн., ср., чт.)<br>8.30-8.55 (пт.)<br>8.30-9.10 (вт.)                                                                                                                  | 8.35-8.50<br>(пн.)<br>8.35-9.00<br>(вт.,ср.,чт.,пт.)                                                                                                                                                                              | 8.40-8.50<br>(пн.,ср.)<br>8.40-9.00<br>(вт.,чт.,пт.)                                                                                     | - (пн.)<br>8.50-9.00<br>(вт.-пт.)                                                                                                                                                       |
| Занятия                                                                  | 9.00-9.15<br>9.25-9.40<br>(пн., ср., пт.)<br>8.45-9.00<br>9.15-9.30<br>(вт., чт.) | 9.00-9.25<br>9.35-10.00<br>(пн.)<br>9.00-9.25<br>9.45-10.10(вт.)<br>9.00-9.25<br>11.15-11.40<br>(ср.-улица)<br>9.10-9.35<br>9.45-10.10<br>(чт.)<br>9.00-9.25<br>10.05-10.30<br>(пт.) | 9.00-9.25<br>10.50-11.15<br>(пн.-улица)<br>9.10-9.35<br>9.45-10.10<br>(вт.)<br>9.00-9.25<br>9.35-10.00<br>(ср.)<br>9.00-9.25<br>9.45-10.10<br>(чт.)<br>8.55-9.20<br>9.30-9.55 (пт.) | 8.50-9.20<br>9.30-10.00<br>10.20-10.50 (пн.)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>10.40-11.10<br>(вт.-улица)<br>9.00-9.30<br>10.10-10.40 (ср.)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>(чт.)<br>10.20-10.50 (чт.)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10 (пт.) | 8.50-9.20<br>9.30-10.00<br>10.10-10.40<br>(пн., ср.)<br>9.00-9.30<br>11.20-11.50<br>(вт.-улица)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>(чт., пт.) | 8.50-9.20<br>9.30-10.00<br>11.25-11.55<br>(пн. - улица)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>10.20-10.50<br>(вт.,чт.)<br>9.00-9.30<br>9.40-10.10<br>(ср.)<br>9.00-9.30<br>10.40-11.10<br>(пт.) |
| Игры, самостоятельная деятельность по интересам                          | 9.40-9.50<br>(пн., ср., пт.)<br>9.30-9.50<br>(вт., чт.)                           | 10.00-10.30<br>(пн.)<br>10.10-10.30<br>(вт., чт.)<br>9.25-10.30<br>(ср.)<br>9.25-10.05(пт.)                                                                                          | 9.25-10.30<br>(пн.)<br>10.10-10.30<br>(вт.,чт.)<br>10.00-10.30<br>(ср.)<br>9.55-10.30(пт.)                                                                                          | - (пн., чт.)<br>10.10-10.40<br>(вт.)<br>9.30-10.10<br>(ср.)<br>10.10-10.50<br>(пт.)                                                                                                                                               | - (пн.,ср.)<br>9.30-10.40<br>(вт.)<br>10.10-10.40<br>(чт.,пт.)                                                                           | 10.00-10.50<br>(пн.)<br>- (вт., чт.)<br>10.10-10.50<br>(ср.)<br>9.30-10.40<br>(пт.)                                                                                                     |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                  | 9.50-11.30                                                                        | 10.30-12.00                                                                                                                                                                          | 10.30-12.00                                                                                                                                                                         | 10.50-12.10                                                                                                                                                                                                                       | 10.40-12.10                                                                                                                              | 10.50-12.10<br>(пн.-чт.)<br>9.50-10.20<br>11.10-12.10<br>(пт.)                                                                                                                          |
| Подготовка к обеду, обед                                                 | 11.30-12.00                                                                       | 12.00-12.25                                                                                                                                                                          | 12.00-12.25                                                                                                                                                                         | 12.10-12.30                                                                                                                                                                                                                       | 12.10-12.30                                                                                                                              | 12.10-12.30                                                                                                                                                                             |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                           | 12.00-15.00                                                                       | 12.25-15.00                                                                                                                                                                          | 12.25-15.00                                                                                                                                                                         | 12.30-15.00                                                                                                                                                                                                                       | 12.30-15.00                                                                                                                              | 12.30-15.00                                                                                                                                                                             |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна                                 | 15.00-15.10                                                                       | 15.00-15.10                                                                                                                                                                          | 15.00-15.10                                                                                                                                                                         | 15.00-15.10                                                                                                                                                                                                                       | 15.00-15.10                                                                                                                              | 15.00-15.10                                                                                                                                                                             |
| Полдник                                                                  | 15.10-15.20                                                                       | 15.10-15.15                                                                                                                                                                          | 15.10-15.15                                                                                                                                                                         | 15.10-15.15                                                                                                                                                                                                                       | 15.10-15.15                                                                                                                              | 15.10-15.15                                                                                                                                                                             |
| Занятия                                                                  | -                                                                                 | 15.15-15.40<br>(пн.-чт.)                                                                                                                                                             | 15.45-16.10<br>(пн.)<br>15.15-15.40<br>(вт.,чт.,пт.)                                                                                                                                | 15.55-16.25<br>(ср.)                                                                                                                                                                                                              | 15.15-15.45<br>(пт.)<br>15.50-16.20<br>(вт.)                                                                                             | 15.15-15.45<br>(ср.)<br>15.55-16.25<br>(пт.)                                                                                                                                            |
| Самостоятельная и совместная деятельность                                | 15.20-15.50<br>(пн.-пт.)                                                          | 15.40-16.00<br>(пн.-чт.)<br>15.15-16.00<br>(пт.)                                                                                                                                     | 15.15-15.45<br>(пн.)<br>15.40-16.10<br>(вт., чт, пт.)<br>15.15-16.10<br>(ср.)                                                                                                       | 15.15-16.25 (пн., вт., чт., пт.)<br>15.15-15.55<br>(ср.)                                                                                                                                                                          | 15.15-16.15<br>(пн.,ср, чт..)<br>15.15-15.50<br>(вт.)<br>15.45-16.20<br>(пт.)                                                            | 15.15-16.25<br>(пн., вт., чт.)<br>15.45-16.25<br>(ср.)<br>15.15-15.55<br>(пт.)                                                                                                          |
| Подготовка к ужину, ужин                                                 | 15.50-16.20                                                                       | 16.00-16.20                                                                                                                                                                          | 16.10-16.30                                                                                                                                                                         | 16.25-16.45                                                                                                                                                                                                                       | 16.20-16.40                                                                                                                              | 16.25-16.45                                                                                                                                                                             |
| Игры, самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке                | 16.20-17.00                                                                       | 16.20-17.00                                                                                                                                                                          | 16.30-17.00                                                                                                                                                                         | 16.45-16.50                                                                                                                                                                                                                       | 16.40-16.55                                                                                                                              | 16.45-17.00                                                                                                                                                                             |
| Прогулка. Уход домой                                                     | 17.00-18.30                                                                       | 17.00-18.30                                                                                                                                                                          | 17.00-18.30                                                                                                                                                                         | 16.50-18.30                                                                                                                                                                                                                       | 16.55-18.30                                                                                                                              | 17.00-18.30                                                                                                                                                                             |