

РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период времени года
на 2023-2024 учебный год

Возрастные группы	Группа ОРН от 2 до 3 лет «Ягодки»	Группа ОРН от 3 до 4 лет «Почемучки»	Группа ОРН от 4 до 5 лет «Крепыш»	Группа ОРН от 4 до 5 лет «Солнышко»	Группа КН от 5 до 6 лет «Пчелки»	Группа КН от 5 до 6 лет «Колобок»	Группа КН с от 6 до 7 лет «Гномики»	Группа КН от 6 до 7 лет «Любознайки»	Группа КН с от 6 до 7 лет «Теремок»
Режимные моменты									
Проветривание сквозное									
Утренний прием: фильтр, осмотр детей, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-7.45	7.00-7.55	7.00-8.05	7.00-8.15	7.00-8.25	7.00-8.35
Утренняя гимнастика (в теплую погоду на улице)	8.00-8.10	8.00-8.10 м.з.	8.10-8.20 м.з.	7.45-7.55	7.55-8.05	8.05-8.15	8.15-8.25	8.25-8.35	8.35-8.45
Самостоятельная деятельность. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.50	8.20-8.50	7.55-8.50	8.05-8.50	8.15-8.50	8.25-8.50	8.35-8.50	8.45-9.00
Подготовка к занятиям, занятия	8.40-9-35	8.50-9-40	8.50-9-50	8.50-10.20	8.50-10.00	8.50-10.00	8.50-10.50	8.50-10.50	9.00-10.50
Второй завтрак	9.35- 9.45	9.40-9.50	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка, наблюдения, игры. Возвращение с прогулки	9.45-11.30	9.50-11.30	10.00-12.00	10.20-12.00	10.10-12.00	10.10-12.00	10.50-12.10	10.50-12.10	10.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30

Подготовка ко сну. Дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник, занятия (при необходимости), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры	15.20-16.30	15.20-16.30	15.15-16.30	15.15-16.30	15.15-16.30	15.15-16.30	15.15-16.15	15.15-16.15	15.15-16.15
Прогулка	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00
Ужин, уход детей домой	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00

Соотношение режимных процессов в течение дня в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21:

- ✓ Общая продолжительность ночного сна, не менее 12 ч. для детей до 3 лет; 11ч. для детей 4-7 лет.
- ✓ Продолжительность дневного сна, не менее 3 ч. для детей 1-3 лет; 2ч.30мин. для детей 4-7 лет.
- ✓ Продолжительность прогулок в день, для детей до 7 лет не менее 3 ч. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.
- ✓ Суммарный объем двигательной активности в день, не менее 1,0 ч., все возрастные группы
- ✓ Продолжительность утренней гимнастики, не менее 10 минут, для детей до 7 лет. Интервал между приёмом пищи - не более 4-х часов.

Полдник, занятия (при необходимости), самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры	15.20-16.00	15.20-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00	15.15-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
Подготовка к ужину, ужин, уход детей домой	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00

Соотношение режимных процессов в течение дня в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21:

- ✓ Общая продолжительность ночного сна, не менее 12 ч. для детей до 3 лет; 11ч. для детей 4-7 лет.
- ✓ Продолжительность дневного сна, не менее 3 ч. для детей 1-3 лет; 2ч.30мин. для детей 4-7 лет.
- ✓ Продолжительность прогулок в день, для детей до 7 лет не менее 3 ч.
- ✓ Суммарный объем двигательной активности в день, не менее 1,0 ч., все возрастные группы
- ✓ Продолжительность утренней гимнастики, не менее 10 минут, для детей до 7 лет.
- ✓ Интервал между приёмом пищи - не более 4-х часов.