



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧДОУ «Капитошка»

*Т.Н. Пухова* Пухова Т.Н.

*«25» августа 2023 г*

## Режим дня

### Общие положения.

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» составлен примерный режим дня возрастных групп.

Примерные режимы дня групп соответствуют возрастным особенностям детей, способствуют их гармоничному развитию и учитывают следующие рекомендации:

- максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет – 5,5 часа;
- в течение каждого периода бодрствования предусматривается проведение прогулки, дневная суммарная продолжительность которых должна составлять не менее 3-х часов;
- самостоятельная деятельность детей занимает в течение дня 3-4 часа, которые используются для личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности и игры;
- период дневного сна для дошкольников 1-3 года – 3,0 часа; 3-7 лет 2,5 часа;
- общая продолжительность режима дня – 13 часов.

При формировании режимов дня учитываются инфраструктурные особенности учреждения, связанные с архитектурой здания, количеством и площадью прогулочных площадок.

## Режим дня в группе детей до 3 лет

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Игры, самостоятельная деятельность	8.10-8.40
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	8.40-9.00
<b>Занятия</b> в игровой форме по подгруппам	9.00-9.10 9.20-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-10.30
<b>Второй завтрак</b>	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.00
Подготовка к обеду, <b>обед</b>	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, <b>полдник</b>	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.10
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.40-15.50 16.00-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.20
Подготовка к ужину, <b>ужин</b>	17.20-17.40
Подготовка к прогулке, прогулка (при благоприятных погодных условиях), самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.00-20.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность,	7.00-8.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	8.40-9.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме на прогулке	9.00-10.30
Возвращение с прогулки, <b>второй завтрак</b>	10.30-11.00
Игры, самостоятельная деятельность	11.00-12.00
Подготовка к обеду, <b>обед</b>	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, <b>полдник</b>	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.20
Подготовка к ужину, <b>ужин</b>	17.20-17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-20.00

## Режим дня в дошкольных группах

Содержание	Возраст/ Время			
	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
<b>Холодный период года</b>				
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.30-8.40	8.30-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.10-8.40	8.10-8.40	8.40-9.00	8.40-9.00
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	8.40-9.00	8.45-9.00	9.00-9.20	9.00-9.20
<b>Занятия</b> , с учетом перерыва	9.00-9.40	9.00-9.50	9.20-10.55	9.20-11.10
Игры, самостоятельная деятельность	9.40-10.30	9.50-10.30	10.55-11.10	-
<b>Второй завтрак</b>	10.30-10.40	10.30-10.40	11.10-11.20	11.10-11.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00	10.40-12.00	11.20-12.30	11.20-12.30
Подготовка к обеду, <b>обед</b>	12.00-12.30	12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, <b>дневной сон</b> , постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику, <b>полдник</b>	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Занятие	-	-	15.40-16.05	-
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.05	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.00-17.20	16.00-17.20	16.05-17.40	16.10-17.40
Подготовка к ужину, <b>ужин</b>	17.20-17.40	17.20-17.40	17.40-18.00	17.40-18.00
Подготовка к прогулке, прогулка (при благоприятных погодных условиях), самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-20.00	17.40-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00
<b>Теплый период года</b>				
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-8.40	8.00-8.40	8.00-9.00	8.00-9.00
Подготовка к завтраку, <b>завтрак</b>	8.40-9.00	8.40-9.00	9.00-9.15	9.00-9.15
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия на прогулке	9.00-10.30	9.00-10.30	9.15-11.00	9.15-11.00
Возвращение с прогулки, <b>второй завтрак</b>	10.30-11.00	10.30-11.00	11.00-11.10	11.00-11.10
Игры, самостоятельная деятельность	11.00-12.00	11.00-12.00	11.10-12.30	11.10-12.30
Подготовка к обеду, <b>обед</b>	12.00-12.30	12.10-12.30	12.30-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику, <b>полдник</b>	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	15.40-16.20	15.40-16.20	15.40-16.40	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.20	16.20-17.20	16.40-17.40	16.40-17.40
Подготовка к ужину, <b>ужин</b>	17.20-17.40	17.20-17.40	17.40-18.00	17.40-18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-20.00	17.40-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00