

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«**Центр развития ребенка – детский сад № 97**»  
Управления делами Президента Российской Федерации  
119261, г.Москва, ул.Вавилова, дом 84



«Утверждаю»  
Заведующий  
ФГБДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад №97»  
Плотникова В.Ю.  
Приказ № 29 от 31.08.2023

**Режим дня «ФГБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 97»**

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду с целью создания здоровьесберегающей среды.

**Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-9.10
	9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.30

**Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет**

Содержание	Время
<b>Теплый период года</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-11.30
	9.40-9.50
	9.50-10.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-18.00
	16.20-16.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.30

### Режим дня в дошкольных группах

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Холодный период года</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.50 -9.00	8.50 -9.00	8.50 -9.00	8.50 -9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия 2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00 - 9.50	9.00 - 10.00	9.00 - 10.50
Второй завтрак (напиток)	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50-12.00	10.10-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная и занятия по дополнительному образованию	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.50	18.30 -18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.45 -19.30	18.45 -19.30	18.50 -19.30	18.50 -19.30

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Теплый период года</b>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 -9.20	8.50 -9.15	8.50 -9.00	8.50 -9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15 - 12.00	9.15 - 12.00	9.00 - 12.00
Второй завтрак (напиток)	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Игры, самостоятельная и занятия по дополнительному образованию	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30-18.50	18.30 -18.50	18.30-18.50	18.30-18.50
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.45 -19.30	18.45 -19.30	18.50 -19.30	18.50 -19.30



**Требования и показатели организации образовательного процесса  
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)**

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет  от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна. 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут