

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
\_\_\_\_\_ «30» августа 2023 г.

**Режим дня группы раннего возраста (2-3 года)**  
**Холодный период**

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.45 – 8.55
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (по подгруппам)	8.55 – 9.45
Подготовка к прогулке, прогулка	9.45 – 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.55 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.20 – 18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30 – 19.00

Согласно требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет, не менее 10 мин.;
- продолжительность занятия для детей от 1,5 до 3 лет, не более 10 мин.;
- продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 1,5 до 3 лет, не более 20 мин.;
- продолжительность дневного сна для детей от 1 до 3 лет, не менее 3,0 ч.;
- при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
\_\_\_\_\_ «30» августа 2023 г.

**Режим дня 2-ой младшей группы (3-4 года)**  
*Холодный период года*

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00 – 08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30 – 08.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	08.45 – 09.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	09.00(8.55) – 09.55
Подготовка к прогулке, прогулка	09.55 – 11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.30
Постепенный подъем, закаливание, полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность, кружковая работа	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	17.00 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40 – 19.00
Уход домой	18.40 – 19.00

Согласно требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет, не менее 10 мин.;
- продолжительность занятия для детей от 3 до 4 лет, не более 15 мин.;
- продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 3 до 4 лет, не более 30 мин.;
- продолжительность дневного сна для детей от 3 до 4 лет, не менее 2,5 ч.;
- при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
\_\_\_\_\_ «30» августа 2023 г.

**Режим дня средней группы (4-5 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.55
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	8.55 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность, кружковая работа	15.50 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40 – 19.00
Уход детей домой	18.40 – 19.00

Согласно требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет, не менее 10 мин.;
- продолжительность занятия для детей от 3 до 4 лет, не более 20 мин.;
- продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 4 до 5 лет, не более 40 мин.;
- продолжительность дневного сна для детей от 4 до 5 лет, не менее 2,5 ч.;
- при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
\_\_\_\_\_ «30» августа 2023 г.

**Режим дня старшей группы (5-6лет)**  
*Холодный период*

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну, закаливание, дневной сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъем, закаливание	15.15 – 15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 – 15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность (2-3 раза в неделю); кружковая работа	15.55 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40 – 19.00
Уход детей домой	18.40 – 19.00

Согласно требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет, не менее 10 мин.;
- продолжительность занятия для детей от 5 до 6 лет, не более 25 мин.;
- продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 5 до 6 лет, не более 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна;
- продолжительность дневного сна для детей от 5 до 6 лет, не менее 2,5 ч.;
- занятие «физическая культура на воздухе» организуется 1 раз в неделю, 3-им занятием в день после дневной прогулки;
- при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
\_\_\_\_\_ «30» августа 2023 г.

**Режим дня подготовительной группы (6-7 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Мероприятия</i>	<i>Время проведения</i>
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	07.00 – 08.45
Подготовка к завтраку, завтрак	08.45 – 08.55
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (может варьироваться в связи с расписанием музыкальных занятий и проведением 1 занятия по физическому развитию на воздухе)	08.55 – 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.50
Подготовка ко сну, закаливание, дневной сон.	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, закаливание.	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.55
Игры, самостоятельная детская деятельность, кружковая работа	15.55 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.40 -19.00

Согласно требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания":

- продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет, не менее 10 мин.;
- продолжительность занятия для детей от 6 до 7 лет, не более 30 мин.;
- продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 6 до 7 лет, не более 90 мин.;
- продолжительность дневного сна для детей от 6 до 7 лет, не менее 2,5 ч.;
- занятие «физическая культура на воздухе» организуется 1 раз в неделю, после дневной прогулки;
- при температуре воздуха ниже минус 15<sup>0</sup>С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.