

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 141г. Пензы  
«Маленькая страна»  
\_\_\_\_\_ В.С.Сергеева  
«29» августа 2024г.

**Режим дня группы раннего возраста (1,5-3 года)**  
**Холодный период**

Мероприятия	Время проведения
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.10
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.10 - 9.20
Занятие II	9.20 – 9.30
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.30 – 9.50
Гигиенические процедуры, одевание на прогулку	9.50 – 10.20
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.20 – 11.20
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.20 -11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.10
Совместная деятельность педагога с детьми	16.10 – 16.25
Гигиенические процедуры, одевание на прогулку	16.25 – 16.40
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	16.40 – 18.40
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении родителей воспитанников, законных представителей	До 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 дневного сна для детей от 1,5 до 3 лет, не менее 3,0 ч.;
- продолжительность прогулок для детей от 1,5 до 5 лет, не менее 3 ч./день;
- 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  
«29» августа 2024г.

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

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры, элементы самообслуживания	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.10
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.10 - 9.20
Занятие II	9.20 – 9.30
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.30 – 9.50
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	9.50 – 10.20
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.20 – 11.20
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.20 -11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.30 – 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.10
Совместная деятельность педагога с детьми	16.10 – 16.25
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	16.25 – 16.40
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	16.40 – 18.40
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении родителей воспитанников, законных представителей	До 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 дневного сна для детей от 1,5 до 3 лет, не менее 3,0 ч.;
- продолжительность прогулок для детей от 1,5 до 5 лет, не менее 3 ч./день;
- 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  
«29» августа 2024г.

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

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.15
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.15 - 9.25
Занятие II	9.25 – 9.40
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.35 – 10.00
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	10.00– 10.25
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.25 – 11.55
В том числе игры средней и высокой подвижности	30 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.55 -12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Совместная деятельность педагога с детьми	16.00 – 16.25
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	16.25 – 16.40
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	16.40 – 18.20
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении воспитанников, законных представителей	До 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  
«29» августа 2024г.

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

Мероприятия	Время проведения
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей (свободное время)	8.50 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.20
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.20 - 9.30
Занятие II	9.30 – 9.50
Подготовка ко II завтраку, завтрак	9.50 – 10.10
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	10.00– 10.25
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.25 – 11.55
В том числе игры средней и высокой подвижности	30 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.55 -12.10
Подготовка к обеду . обед	12.10– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.00
Совместная деятельность педагога с детьми	16.00 – 16.25
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	16.25 – 16.40
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	16.40 – 18.20
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении родителей воспитанников, законных представителей	До 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 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.;
- продолжительность прогулок для детей 1,5 до 7 лет, не менее 3 ч./день;

- 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  
«29» августа 2024г.

### Режим дня старшей группы (5-6лет)

#### *Холодный период*

Мероприятия	Время проведения
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Совместная деятельность педагога с детьми	8.10 – 8.20
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30– 8.50
Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей (свободное время)	8.50 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.25
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.25 - 9.35
Занятие II	9.35 – 10.00
Подготовка ко II завтраку, завтрак	10.00– 10.15
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	10.15– 10.35
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.35 – 12.15
В том числе игры средней и высокой подвижности	30 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	12.15-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.20
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 15.55
Занятие III	15.55 – 16.20
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей	16.20 – 16.40
Совместная деятельность педагога с детьми	16.40 – 17.00
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	17.00 – 17.10
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	17.10– 18.30
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении родителей воспитанников, законных представителей	До 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.;

- продолжительность прогулок для детей от 5 до 7 лет, не менее 3 ч./день;
  - 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  
«29» августа 2024г.

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

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Приход воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Совместная деятельность педагога с детьми	8.10 – 8.25
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.25 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30– 8.50
Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей (свободное время)	8.50 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	
Занятие I	9.00 – 9.30
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	9.30 - 9.40
Занятие II	9.40 – 10.10
Перерыв между занятиями (игры малой и средней подвижности)	10.10 -10.20
Занятие III	10.20 – 10.50
Подготовка ко II завтраку, завтрак	10.50 – 11.05
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	11.05 – 11.20
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	11.20 – 12.30
В том числе игры средней и высокой подвижности	30 мин.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	12.30 -12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.30 – 15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45 – 16.00
Занятие III	16.00– 16.30
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей	16.30 – 16.45
Совместная деятельность педагога с детьми	16.45 – 17.00
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку	17.00 – 17.10
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	17.10– 19.00
В том числе игры средней и высокой подвижности	20 мин.
Уход воспитанников домой в сопровождении воспитанников, законных представителей	До 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.;
- продолжительность прогулок для детей от 5 до 7 лет, не менее 3 ч./день;
- 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.