

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 150 города Пензы «Алый парус»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ № 150
г. Пензы «Алый парус»

_____ Т.С. Захарова

Пр. №___ от 01.09. 2025 г.

ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ НА КАЖДУЮ ВОЗРАСТНУЮ ГРУППУ

Первая младшая группа (третий год жизни)

Для детей третьего года жизни устанавливается единый режим дня, в котором значительно увеличивается продолжительность периода активного бодрствования (в течение дня – около 6 часов).

Примерный режим дня

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Активное бодрствование	9.00-12.00
Непрерывная образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам	9.10-9.20
	9.30-9.40
Гигиенические процедуры, оздоровительные мероприятия	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.30
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.30-16.00
Активное бодрствование (образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам, игры)	16.00-16.50
Прогулка или предметная, игровая деятельность, уход домой	16.50-19.00

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается образовательная деятельность; при наличии условий некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (игры-занятия, гимнастика, закаливание). Продолжительность игр-занятий не превышает 10 минут.

Младший дошкольный возраст

Вторая младшая группа (четвёртый год жизни)

Примерный режим дня

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.20
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, досуги, кружковая деятельность	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	17.00-19.00

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 15 мин).

Средняя группа (пятый год жизни)

Примерный режим дня

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.35
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.15
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.15-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, досуги, самостоятельная, организованная деятельность, кружковая работа	15.50-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	17.30-19.00

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственно образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Необходим постепенный подъём детей после дневного сна.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 20 мин).

Старший дошкольный возраст

Старшая группа (шестой год жизни)

Примерный режим дня

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры	7.00-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50
Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00-10.10
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, сон	12.45-15.15
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.15-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, досуги, самостоятельная деятельность, организованная деятельность, кружковая работа	15.50-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход домой	17.30-19.00

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня (не более 25 мин).

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Примерный режим дня

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.45
Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.00-10.10
Непрерывная образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	10.10-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.20
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.20-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, досуги, самостоятельная деятельность, кружковая работа	15.50-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, уход домой	17.30-19.00

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон – необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Непрерывная образовательная деятельность проводится в первой половине дня- 3 раза в день по 30 минут с перерывом в 10 минут. Дополнительная образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня (не более 2-х раз в неделю).

В ДОО используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.