

**Режим дня для детей от 3 до 4 лет
Холодный период времени (сентябрь - май)**

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (не менее 10 мин), гигиенические процедуры, самостоятельные игры	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД), занятия со специалистами, игры-занятия (включая перерыв 10 минут)	9.00-9.40
Совместная деятельность воспитателя с детьми	09.40-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, Прогулка	10.45-11.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	11.20-11.45
Подготовка к обеду, Обед.	11.45-12.15
Подготовка ко сну, чтение перед сном Дневной сон	12.15-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.15
Организованная образовательная деятельность (ООД) / Совместная деятельность воспитателя с детьми	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник усиленный	15.30 –15.50
Организованная образовательная деятельность (ООД) / Совместная деятельность воспитателя с детьми	15.50-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-18.00
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.00-19.00

Тёплый период времени (июнь - август)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (не менее 10 мин), гигиенические процедуры, самостоятельные игры	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД), развивающие образовательные ситуации на игровой основе.	9.00-11.20
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке, Прогулка	10.45-11.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	11.20-11.45
Подготовка к обеду, Обед.	11.45-12.15
Подготовка ко сну, чтение перед сном Дневной сон	12.15-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.15
Организованная образовательная деятельность (ООД) / Совместная деятельность воспитателя с детьми	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник усиленный	15.30 –15.50
Организованная образовательная деятельность (ООД), игры, досуги, общение и деятельность по интересам, театрализация, сюжетно-ролевые игры, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности.	15.50-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-18.30
Возвращение с прогулки, игровая, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.30-19.00

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня (п.35.12 ФОП ДО)

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года	12 часов
	4 - 7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна не менее	1 - 3 года	3 часа
	4 - 7 лет	2,5 часа

Продолжительность прогулок не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность не менее	до 7 лет	10 минут