

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: mdou330@yandex.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБДОУ № 330
Протокол от _____ 2023 г. № _____

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ № 330
от _____ 2023 г. № _____

СОГЛАСОВАНО:
Общим родительским собранием
МБДОУ № 330
Протокол от _____ 2023 г. № _____

Приложение № 3
к образовательной программе
дошкольного образования

**Режим и распорядок дня в группах раннего и
дошкольного возраста**

Режим дня в группах раннего и дошкольного возраста рассчитан на 12-часовое пребывание детей в Организации и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ООП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями детей, обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 1,5 - 3 лет в холодный период

Режимные моменты	Время
<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Ежедневная утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку	8.10-8.15
Завтрак	8.15-8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.40- 9.00
Занятия (в перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)	9.00-9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30 – 11.55
Обед	11.55-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.15
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.15 -15.30
Занятия	15.30-15.40
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.40-15.55
Уплотненный полдник	15.55 -16.25
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная	16.25-17.25
Подготовка к прогулке, прогулка.	17.25-19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 3-4 года в холодный период

Режимные моменты	Время
Дома	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
В дошкольном учреждении	
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Ежедневная утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (в перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)	9.00-10.00
II завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.15
Обед	12.15-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 -15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.15-16.00
Уплотненный полдник	16.00 -16.30
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	16.35 -17.25
Подготовка к прогулке, прогулка	17.25-19.00
Дома	
Прогулка	19.00-20.00
Ужин	20.00-20.15
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.30
Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 4-5 лет в холодный период

Время	Режимные моменты
Дома	
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет
В дошкольном учреждении	
7.00 – 8.00	Прием детей, самостоятельная деятельность
8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика
8.10 – 8.25	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, дежурство
8.25– 8.45	Завтрак
8.45-9.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям
9.00 – 10.20	Занятия (В перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.20 – 12.05	Подготовка к прогулке, прогулка
12.05 – 12.25	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, дежурство
12.25 – 12.50	Обед
12.50 – 15.10	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.10 – 15.25	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.25 – 16.05	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику, дежурство
16.05 – 16.30	Уплотненный полдник
16.40 – 17.25	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд
17.25 – 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой
Дома	
19.00-20.10	Прогулка
20.10-20.25	Ужин
20.25-20.40	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20.40-6.30	Ночной сон

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 5-6 лет в холодный период

Время	Режимные моменты
Дома	
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет
В дошкольном учреждении	
7.00-8.00	Прием, самостоятельная деятельность
8.00-8.10	Ежедневная утренняя гимнастика
8.10-8.30	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям
9.00-11.00	Занятия (В перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.50-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)
12.15-12.25	Возвращение с прогулки
12.25-12.35	Подготовка к обеду, дежурство
12.35-13.00	Обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.15- 16.10	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику, дежурство
15.30-15.55	Занятия
16.10 -16.30	Уплотненный полдник
16.50- 17.20	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа
17.20- 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка
Дома	
19.00-20.10	Прогулка
20.10-20.25	Ужин
20.25-20.40	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20.40-6.30 (7.30)	Ночной сон

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 6-7 лет в холодный период

Время	Режимные моменты
	Дома
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет
	В дошкольном учреждении
7.00-8.00	Прием детей, самостоятельная деятельность, дежурство
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.35	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, дежурство
8.35-8.55	Завтрак
9.00-11.00	Занятия (В перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
11.00-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка
12.20-12.30	Возвращение с прогулки
12.30-12.40	Подготовка к обеду, дежурство
12.40-13.00	Обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.10	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.10-16.15	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику, дежурство
16.15 – 16.35	Уплотненный полдник
16.55 – 17.20	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд
17.20- 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой

Дома	
19.00-20.10	Прогулка
20.10-20.25	Ужин
20.25-20.40	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20.40-6.30 (7.30)	Ночной сон

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

Организация жизни детей 5-7 лет в холодный период

Время	Режимные моменты
Дома	
6.30-7.30	Подъем, утренний туалет
В дошкольном учреждении	
7.00-8.00	Прием детей, самостоятельная деятельность, дежурство
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.35	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку, дежурство
8.35-8.55	Завтрак
9.00-11.00	Занятия (В перерывах между занятиями самостоятельная деятельность, игры)
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
11.00-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка
12.20-12.30	Возвращение с прогулки
12.30-12.40	Подготовка к обеду, дежурство
12.40-13.00	Обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.10	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.10-16.15	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику, дежурство
16.15 – 16.35	Уплотненный полдник
16.55 – 17.20	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд
17.20- 19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой
Дома	
19.00-20.15	Прогулка
20.15-20.30	Ужин
20.30-20.45	Спокойные игры, гигиенические процедуры
20.45-6.30 (7.30)	Ночной сон

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

**Режим дня (тёплый период)
группа раннего возраста (1.5-3 года)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.15
Завтрак	8.15-8.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.40-11.40
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00 -15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 15.55
Уплотненный полдник	15.55 -16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20-30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30 (7.30)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

**Режим дня (тёплый период)
II младшая группа (3 – 4 года)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.40-12.00
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00 -15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 -16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30 (7.30)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

**Режим дня (тёплый период)
средняя группа (4 – 5 лет)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.20
Завтрак	8.25-8.45
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.45-12.15
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 16.05
Уплотненный полдник	16.05 -16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.10
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические	20.10-20.40
Укладывание, ночной сон	20.40-6.30 (7.30)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №330 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

660113 г. КРАСНОЯРСК, УЛ. СЕРГЕЯ ЛАЗО 28А т. 224-04-56, 224-05-14
e-mail: dou330@mailkrsk.ru
ОКПО 88671943, ОГРН 1082468058419, ИНН 2465216750, КПП 246501001

**Режим дня (тёплый период)
старшая группа (5 – 6 лет)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.50 - 12.20
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 16.10
Уплотненный полдник	16.10 -16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 - 20.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20.15 - 20.45
Укладывание, ночной сон	20.45 - 6.30 (7.30)

**Режим дня (тёплый период)
подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.30
Завтрак	8.35-8.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.55-12.25
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 16.15
Уплотненный полдник	16.15- 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00-20.15
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15-20.45
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)

**Режим дня (тёплый период)
разновозрастная группа (5 – 7 лет)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика, подготовка к завтраку	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	8.50 - 12.20
II завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, труд, подготовка к уплотненному полднику	15.15 – 16.10
Уплотненный полдник	16.10 -16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-19.00
Уход детей домой	19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 - 20.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	20.15 - 20.45
Укладывание, ночной сон	20.45 - 6.30 (7.30)