

## Примерный режим дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок в учреждении установлен с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДООУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

## ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

### *Примерный режим дня для дошкольников первой младшей группы (от полутора до трёх лет)*

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	7.00	8.20
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.20	8.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	8.40	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 20 минут	
	10.10	11.30
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.30	12.00
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 10 минут	
	12.00	15.10
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.10	15.30
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	15.30	16.30
Прием пищи (ужин)	20 минут	
	16.30	16.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	1 час 40 минут	
	16.50	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей от 1,5 до 3 лет не менее 3 часов»

**Примерный режим дня для дошкольников  
второй младшей группы (от трёх до четырёх лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.25
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.25	8.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 15 минут	
	08.45	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	15 минут	
	10.10	10.25
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.25	11.35
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.35	12.05
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 5 минут	
	12.05	15.10
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.10	15.30
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.30	16.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.10	16.40
Приём пищи (ужин)	20 минут	
	16.40	17.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 мин	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
средней группы (от четырёх до пяти лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.30	8.50
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	08.50	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час	
	10.40	11.40
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	11.40	12.10
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 5 минут	
	12.10	15.15
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.15	15.35
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.35	16.15
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.15	16.45
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.45	17.05
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 25 мин	
	17.05	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
старшей группы (от пяти до шести лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.35
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.35	8.55
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 5 минут	
	08.55	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.40	11.50
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	11.50	12.20
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 40 минут	
	12.20	15.20
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.20	15.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.40	16.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.20	16.50
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.50	17.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 20 мин	
	17.10	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
подготовительной к школе группы (от шести до семи лет)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.20	10.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.50	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 55 минут	
	12.30	15.25
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.25	15.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.45	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.30	17.00
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	17.00	17.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 мин	
	17.20	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня  
подготовительной к школе группы компенсирующей  
направленности**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.20	10.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.50	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 55 минут	
	12.30	15.25
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.25	15.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.45	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.30	17.00
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	17.00	17.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 мин	
	17.20	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

## ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

### *Примерный режим дня для дошкольников первой младшей группы (1, 5 – 3 года)*

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	7.00	8.20
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.20	8.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	8.40	9.50
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	9.50	10.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 минут	
	10.00	11.30
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.30	12.00
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 10 минут	
	12.00	15.10
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.10	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	15.30	15.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	40 минут	
	15.50	16.20
Прием пищи (ужин)	20 минут	
	16.20	16.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	1 час 50 минут	
	16.40	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	50 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей от 1,5 до 3 лет не менее 3 часов».



**Примерный режим дня для дошкольников  
второй младшей группы (от 3 – 4 года)**

<b>Режимный момент</b>	<b>Начало</b>	<b>Окончание</b>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.25
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.25	8.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 15 минут	
	08.45	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 минут	
	10.10	11.40
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	11.35	12.05
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 10 минут	
	12.05	15.15
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.15	15.35
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	15.35	15.55
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	15.55	16.25
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.25	16.45
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 45 мин	
	16.45	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
средней группы (4 - 5 лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.30	8.50
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	08.50	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час	
	10.40	11.40
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	11.40	12.10
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	3 часа 5 минут	
	12.10	15.15
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.15	15.35
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.35	16.15
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.15	16.45
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.45	17.05
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 25 мин	
	17.05	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
старшей группы (5 – 6 лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.35
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.35	8.55
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 5 минут	
	08.55	10.00
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.00	10.10
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 10 минут	
	10.40	11.50
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	11.50	12.20
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 40 минут	
	12.20	15.20
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.20	15.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.40	16.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.20	16.50
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.50	17.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 20 мин	
	17.10	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:  
«Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:  
«Продолжительность дневного сна... для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников  
подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	10.20	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 20 минут	
	10.40	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 55 минут	
	12.30	15.25
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.25	15.45
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	25 минут	
	15.45	16.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.10	16.40
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.40	17.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 мин	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня  
подготовительной к школе группы  
компенсирующей направленности**

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи ( <i>завтрак</i> )	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи ( <i>второй завтрак</i> )	10 минут	
	10.10	10.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	10.20	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 20 минут	
	10.40	12.00
Приём пищи ( <i>обед</i> )	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры <sup>2</sup>	2 часа 55 минут	
	12.30	15.25
Приём пищи ( <i>полдник</i> )	20 минут	
	15.25	15.45
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	25 минут	
	15.45	16.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	30 минут	
	16.10	16.40
Приём пищи ( <i>ужин</i> )	20 минут	
	16.40	17.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки <sup>1</sup>	1 час 30 мин	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

<sup>1</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:

«Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

<sup>2</sup> Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:

«Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».