

Муниципальное образование
Серовский городской округ
Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 14 им. В.Ф. Фуфачева - детский сад № 24 «Умка»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 6
от «10» июля 2024 г.

Утверждена
директор МАОУ СОШ № 14 им.
В.Ф. Фуфачева
Аджиумер Е.Г.
Приказ от «10» июля 2024 г.
№ 98



**Режим дня в группах общеразвивающей направленности с учетом
возрастных, индивидуальных особенностей детей
(ежедневное время пребывания детей – 10,00 час.).
на 2024 – 2025 учебный год**

г. Серов
2024 год

Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 2-й год Группа раннего возраста. Холодный период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность	07.30-08.00	30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40	30
Самостоятельная деятельность	Игры детей. Самостоятельная деятельность	08.40-9.00	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	09.00-09.10	10
Перерыв	Физкультурные минутки	09.10-09.20	10
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры.	09.20-10.20	70
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-11.50	80
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.20	30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.20-15.20	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.40	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	15.40-15.50	10
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.50-17.30	100
Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Занятие для детей 1-2 года должно длиться до 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Перерыв между занятиями не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Суммарная образовательная нагрузка для детей 1-2 года не должна превышать 20 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)			

Сон не меньше 3 часов ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Кратность и время приемов пищи по требованиям приложений [10](#) и [12](#) СанПиН 2.3/2.4.3590-20

На прогулку не менее 3 часов в день ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 2-й год Группа раннего возраста. Теплый период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность	07.30-08.00	30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40	30
Самостоятельная деятельность	Игры детей. Самостоятельная деятельность	08.40-9.00	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	09.00-09.10	10
Перерыв	Физкультурные минутки	09.10-09.20	10
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры.	09.20-10.20	70
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-11.50	80
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.20	30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.20-15.20	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.40	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	15.40-15.50	10

Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.50-17.30	100
----------------------	--	-------------	-----

Зарядка не менее 10 минут ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))
Занятие для детей 1-2 года должно длиться до 10 минут ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#))
Перерыв между занятиями не менее 10 минут ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#))
Суммарная образовательная нагрузка для детей 1-2 года не должна превышать 20 минут в день ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#))
За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))
Сон не меньше 3 часов ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))
Кратность и время приемов пищи по требованиям приложений [10](#) и [12](#) СанПиН 2.3/2.4.3590-20
На прогулку не менее 3 часов в день ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 3-й год Младшая группа. Холодный период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность	07.30-08.00	30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40	30
Самостоятельная деятельность	Игры детей. Самостоятельная деятельность.	08.40-09.00	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	09.00-09.10	10
Самостоятельная деятельность	Игры детей.	09.10-10.20	70
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Самостоятельная деятельность Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-11.50	80
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи;	11.50-12.20	30

	Гигиенические процедуры после приема пищи		
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.20-15.20	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.40	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	15.40-15.50	10
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.50-17.30	100

Зарядка не менее 10 минут ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Занятие для детей 2- 3 года должно длиться до 10 минут ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Суммарная образовательная нагрузка для детей 2-3 лет не должна превышать 20 минут в день ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#))

За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Сон не меньше 3 часов ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

Кратность и время приемов пищи по требованиям приложений [10](#) и [12](#) СанПиН 2.3/2.4.3590-20

На прогулку не менее 3 часов в день ([таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21](#))

**Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 4-й год
Младшая группа. Холодный период года**

Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность	07.30-08.00	30
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00-08.10	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-08.40	30
Самостоятельная деятельность	Игры детей. Самостоятельная деятельность	08.40-9.00	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	09.00-09.15	15
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15-09.25	10
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25-09.40	15
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры.	09.40-10.30	70

Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.40	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Самостоятельная деятельность Возвращение с прогулки: переодевание	10.40-11.50	70
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.20	30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.20-15.20	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.40	20
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.40-17.30	110
Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Занятие для детей 3-4 года должно длиться до 15 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Перерыв между занятиями не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Суммарная образовательная нагрузка для детей 3-4 года не должна превышать 30 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Сон не меньше 3 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Кратность и время приемов пищи по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 На прогулку не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)			

Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 5-й год Средняя группа. Холодный период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность.	07.30-08.20	50
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.10-08.20	10
Самостоятельная деятельность	Игры детей.	08.20-08.40	20

Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.40-09.00	20
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.20	20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30	10
Образовательная нагрузка	Занятие	09.30-09.50	20
Самостоятельная деятельность	Спокойный досуг. Отдых. Игры.	09.50-10.20	30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-11.50	80
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.10	20
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, кладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.10-15.10	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.10-15.30	20
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Самостоятельная деятельность; Прогулка: подвижные игры	15.30-17.30	120

Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

Одно занятие для детей 4-5 лет должно длиться до 20 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Если два занятия подряд, перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Суммарная образовательная нагрузка для детей 4-5 лет не должна превышать 40 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

Двигательная активность суммарно за день должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

Сон не меньше 2,5 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

На прогулку не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

**Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 6-й год
Старшая группа. Холодный период года**

Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия;	07.30-08.20	50

	Игры детей. Самостоятельная деятельность.		
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00	30
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.25	25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35	10
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35-10.00	25
Самостоятельная деятельность	Отдых. Игры.	10.00-10.20	20
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Самостоятельная деятельность Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-12.20	110
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20-12.40	20
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30	150
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	15.50-16.15	25
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16.15-17.30	75

Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Одно занятие для детей 5-6 лет должно длиться до 25 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Если два занятия подряд, перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Суммарная образовательная нагрузка для детей 5-6 лет не должна превышать 50 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Двигательная активность суммарно за день должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Сон не меньше 2,5 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)			
Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 7-й год Подготовительная к школе группа. Холодный период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность.	07.30-08.20	50
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.20-08.30	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00	30
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.30	30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30-09.40	10
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40-10.10	30
Самостоятельная деятельность	Отдых. Игры.	10.10-10.20	10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.20-10.30	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.30-12.20	110
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20-12.40	20
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	13.00-15.30	150

	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание		
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50	20
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятиям. Занятие	15.50-16.20	25
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	16.20-17.30	70
Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Одно занятие для детей 6-7 лет должно длиться до 30 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Если два занятия подряд, перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Суммарная образовательная нагрузка для детей 6-7 лет не должна превышать 90 минут в день (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21) Двигательная активность суммарно за день должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Сон не меньше 2,5 часов (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21) Кратность и время приемов пищи определяйте по требованиям приложений 10 и 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890989

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025