

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 им. В.Ф. Фуфаева

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Филиала МАОУ СОШ № 14
14 им. В.Ф. Фуфаева – детский сад № 24
«Умка» (протокол от 28.08.2025 № 2)



РЕЖИМ ДНЯ

Филиала муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 14 им. В.Ф. Фуфаева - детский сад № 24 «Умка»

Режим дня детей филиал МАОУ СОШ № 14- детский сад № 24 «Умка» в группах общеразвивающей направленности с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей (ежедневное время пребывания детей – 10,00 час.).

Режимные мероприятия. Возрастная категория детей - 2-й год Группа раннего возраста. Тёплый период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность	07.30- 07.50	20
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него на свежем воздухе	7.50-08.00	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.00- 09.00	60
Самостоятельная деятельность	Совместно организованная деятельность, игры.	09.00- 10.00	60
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00- 10.20	20
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.20- 11.20	60
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.20- 12.00	40
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.00- 15.00	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.00- 15.30	30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.30- 17.30	120
Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 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. Тёплый 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 на свежем воздухе	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- 09.00	50
Самостоятельная деятельность	Совместно организованная деятельность. Игры детей.	09.00- 10.00	60
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00- 10.20	20
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры Самостоятельная деятельность Возвращение с прогулки: переодевание	10.20- 11.20	60
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.20- 12.00	40
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.00- 15.00	180
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.00- 15.30	30

Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.30- 17.30	120
Зарядка не менее 10 минут (таблица 6.7 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. Тёплый период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность.	07.30- 08.10	40
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него на свежем воздухе	08.10- 08.20	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20- 09.00	40
Самостоятельная деятельность	Совместно организованная деятельность .Игры.	09.00- 10.00	60
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.00- 10.10	10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры; Самостоятельная деятельность; Возвращение с прогулки: переодевание	10.10- 12.10	60
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.10- 12.40	30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.40- 15.00	140
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема	15.00- 15:20	20

	пищи		
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Самостоятельная деятельность; Прогулка: подвижные игры	15.20- 17.30	130
Зарядка не менее 10 минут 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. Тёплый 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 на свежем воздухе	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
Самостоятельная деятельность	Совместно организованная деятельность. Игры детей.	09.00- 10.20	80
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- 12.30	120
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30- 13.00	30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем,	13.00- 15.30	150

	переодевание		
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50	20
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	15.50-17.30	100
Зарядка не менее 10 минут 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 - 6-й год Старшая группа. Тёплый период года			
Наименование	Содержание	Время	Минуты
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей. Самостоятельная деятельность.	07.30-08.30	60
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него на свежем воздухе	08.30-08.40	10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00	30
Самостоятельная деятельность	Отдых. Игры.	09.00-10.20	80
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	10.30-12.30	120
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-13.50	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
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)

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 520251343390373548250310750880108285629354443807

Владелец Аджиумер Екатерина Геннадьевна

Действителен с 16.05.2025 по 16.05.2026