

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 96

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МАДОУ г. Мурманска № 96  
с учетом мнения родителей  
(законных представителей)  
протокол от «03» мая 2024 г. № 4

**УТВЕРДЕНО**

заведующим МАДОУ г. Мурманска  
Приказ № 155-ОД от 02.09.2024

## **РЕЖИМЫ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**МАДОУ г. Мурманска № 96**

**на 2024-2025 учебный год.**

## **Распорядок и/или режим дня**

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 дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ООП ДО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МАДОУ г. Мурманска № 96 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.

Детей приучают к выполнению режима дня с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делается это постепенно, последовательно и ежедневно.

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

При организации режима предусматривается 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 соответствуют 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).

## РЕЖИМ ДНЯ В МАДОУ № 96

*ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА.*

	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная группа
<i>Приём детей, игры</i>	7.00 – 8.20	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.20 – 8.30	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.30 – 9.00	8.20 – 8.45	8.20– 8.40	8.20– 8.40	8.30– 8.50
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	9.00 – 9.30	8.45 – 9.15	8.40 – 9.15	8.40 – 9.15	8.50 – 9.00
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)</i>	9.30 -9.40 9.50-10.00	9.15 – 9.30 перерыв 10 мин 9.40 – 9.55	9.15 – 9.35 перерыв 10 мин 9.45 – 10.05	9.15 – 9.40 перерыв 10 мин 9.55 – 10.15	9.00 – 9.30 перерыв 10 мин 9.40 – 10.10 перерыв 10 мин 10.20 – 10.50
<i>2 завтрак</i>	10.00 – 10.30	10.00-10.20	10.05 – 10.20	10.15 – 10.30	10.10 – 10.15
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	10.00 – 11.30	10.00-11.50	10.20 – 11.50	10.30 – 12.00	10.50 – 12.20
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду</i>	11.30- 12.00	11.50 – 12.10	11.50 – 12.00	12.00 – 12.15	12.20 – 12.30
<i>Обед</i>	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.10- 12.40	12.15- 12.40	12.30- 12.50

<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.30 – 15.30 12.30- 15.30 (в полярную ночь)	12.40 – 15.20 12.40- 15.30 (в полярную ночь)	12.40 – 15.20 12.40- 15.30 полярную ночь)	12.40 – 15.20 12.30- 15.30 полярную ночь)	12.50– 15.20 12.50- 15.30 (в полярную ночь)
<i>Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	15.30 – 15.45	15.20 – 15.40	15.20– 15.40	15.20– 15.30	15.20– 15.30
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>		15.40 – 16.15	15.40- 16.20	15.30- 16.00	15.30 – 16.30
<i>Занятие</i>	15.45 – 15.55 15.55 - 16.05	-	-	16.00- 16.25	
<i>Уплотненный полдник</i>	16.10 – 16.40	16.15 – 16.40	16.20 – 16.40	16.30 – 16.50	16.30 – 16.45
<i>Игры, самостоятельная деятельность</i>	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00	16.40 – 17.00	16.50 – 17.00	16.45 – 17.00
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой</i>	17.00 – 19.00	17.00 -19.00	17.00 -19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00

*ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА.*

	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная группа
<i>Приём детей, игры</i>	7.00 – 8.20	7.00 – 8.10 (прием на улице)	7.00 – 8.10 (прием на улице)	7.00 – 8.10 (прием на улице)	7.00 – 8.20 (прием на улице)

<i>Утренняя гимнастика</i>	8.20 – 8.30	8.10 -8.20	8.10 -8.20	8.10 -8.20	8.20 -8.30
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.30 – 9.00	8.20 – 8.45	8.20– 8.40	8.20– 8.40	8.30– 8.50
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	9.00 – 9.30	8.45-9.15	8.40 – 9.15	8.40 – 9.15	8.50 – 9.00
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)</i>	9.30 -9.40 9.50-10.00	9.15 – 9.30 На улице по возможности	9.15 – 9.35 по возможности на улице	9.15 – 9.40 по возможности на улице	9.00 – 9.30 по возможности на улице
<i>2 завтрак</i>	10.00 – 10.30	9.40 – 10.00	10.05 – 10.20	10.15 – 10.30	10.15 – 10.25
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	9.30 – 11.40	10.00-11.40	10.20 – 12.00	10.10 – 12.10	10.25 – 12.20
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду</i>	11.40- 12.00	11.40 – 12.00	12.00 – 12.10	12.10 – 12.20	12.20 – 12.30
<i>Обед</i>	12.00 – 12.30	12.10 - 12.40	12.10- 12.40	12.20- 12.40	12.30 – 12.50
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.30 – 15.30	12.40 - 15.20	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.50 – 15.20
<i>Постепенный подъём, оздоровительные гигиенические процедуры</i>	15.30 – 15.45	15.20 – 15.40	15.10– 15.20	15.10– 15.20	15.20– 15.30

<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	15.45 -16.10	15.40 – 16.15	15.20- 16.20	15.20 – 16.20	15.30- 16.30
<i>Занятие</i>	-	-	-	-	-
<i>Уплотненный полдник</i>	16.10 – 16.40	16.15 – 16.40	16.20 – 16.40	16.20-16-35	16.30 – 16.45
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, самостоятельная деятельность уход домой</i>	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.40 – 19.00	16.45 – 19.00	16.45 – 19.00

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

<b>Компоненты</b>	<b>Ранний возраст 1.5 - 3 года</b>	
	<i>Холодное</i>	<i>Теплое</i>
<i>Приём детей( осмотр, термометрия, опрос родителей); игры,</i>	<b>7.00 – 8.20</b>	<b>7.00 – 8.20</b>
<i>утренняя гимнастика</i>	<b>8.20 – 8.30</b>	<b>8.20 – 8.30</b>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<b>8.30 – 9.00</b>	<b>8.30 – 9.00</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)</i>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>
<i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>	<b>9.30 -9.40 9.50-10.00</b>	<b>9.30 -9.40 9.50-10.00</b>
<i>2 завтрак, подготовка к прогулке</i>	<b>10.00 – 10.30</b>	<b>10.00 – 10.30</b>
<i>Прогулка, наблюдения, игры</i>	<b>10.00 – 11.30</b>	<b>9.30 – 11.40</b>
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду</i>	<b>11.30- 12.00</b>	<b>11.40- 12.00</b>
<i>Обед</i>	<b>12.00 – 12.30</b>	<b>12.00 – 12.30</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<b>12.30 – 15.30 12.30- 15.30 (в полярную ночь)</b>	<b>12.30 – 15.30</b>
<i>Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	<b>15.30 – 15.45</b>	<b>15.30 – 15.45</b>
<i>Занятия в игровой форме по подгруппам</i>	<b>15.45 – 15.55 15.55 - 16.05</b>	<b>15.45 – 15.55 15.55 - 16.05</b>
<i>Уплотненный полдник</i>	<b>16.10 – 16.40</b>	<b>16.10 – 16.40</b>
<i>Игра, самостоятельная и совместная деятельность, активное бодрствование</i>	<b>16.40 – 17.00</b>	<b>16.40 – 19.00</b>  (игры на улице)
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой</i>	<b>17.00 – 19.00</b>	

*Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).*

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

Компоненты	2 младшая группа 3-4 года	
	Холодное	Теплое
<i>Приём детей, игры,</i>	<b>7.00 – 8.10</b>	<b>7.00 – 8.10</b> (прием на улице)
<i>Утренняя гимнастика</i>	<b>8.10-8.20</b>	<b>8.10 -8.20</b>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<b>8.20 – 8.45</b>	<b>8.20 – 8.45</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)</i>	<b>8.45 – 9.15</b>	<b>8.45-9.15</b>
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)</i>	<b>9.15 – 9.30</b> перерыв 10 мин <b>9.40 – 9.55</b>	<b>9.20 – 9.35</b> На улице по возможности
<i>2 завтрак, подготовка к прогулке</i>	<b>10.00-10.20</b>	<b>9.40 – 10.00</b>
<i>Прогулка, наблюдения, игры</i>	<b>10.00-11.50</b>	<b>10.00-11.40</b>
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду</i>	<b>11.50 – 12.10</b>	<b>11.40 – 12.00</b>
<i>Обед</i>	<b>12.10 – 12.40</b>	<b>12.10 - 12.40</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<b>12.40 – 15.20</b> <b>12.40- 15.30</b> (в полярную ночь)	<b>12.40 - 15.20</b>
<i>Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	<b>15.20 – 15.40</b>	<b>15.20 – 15.40</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	<b>15.40 – 16.15</b>	<b>15.40 – 16.15</b>
<i>Уплотненный полдник</i>	<b>16.15 – 16.40</b>	<b>16.15 – 16.40</b>
<i>Игра, самостоятельная деятельность</i>	<b>16.40 – 17.00</b>	<b>16.40 – 19.00</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой</i>	<b>17.00 – 19.00</b>	

*Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).*

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

Компоненты	Средние группы 4- 5 лет	
	Время года	
	холодное	теплое
Приём детей, игры,	<b>7.00 – 8.10</b>	<b>7.00 – 8.10</b> (прием на улице)
утренняя гимнастика	<b>8.10-8.20</b>	<b>8.10 -8.20</b>
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.20– 8.40</b>	<b>8.20– 8.40</b>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	<b>8.40 – 9.15</b>	<b>8.40 – 9.15</b>
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)	<b>9.15 – 9.35</b> перерыв 10 мин <b>9.45 – 10.05</b>	<b>9.15 – 9.35</b> по возможности на улице
2 завтрак, подготовка к прогулке	<b>10.05 – 10.20</b>	<b>10.05 – 10.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	<b>10.20 – 11.50</b>	<b>10.20 – 12.00</b>
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к об	<b>11.50 – 12.00</b>	<b>12.00 – 12.10</b>
Обед	<b>12.10- 12.40</b>	<b>12.10- 12.30</b>
Подготовка ко сну, дневной сон	<b>12.40 – 15.20</b> <b>12.40- 15.30</b> (в полярную ночь)	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъём, оздоровительные гигиенические процедуры	<b>15.20– 15.40</b>	<b>15.00– 15.15</b>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)	<b>15.40- 16.20</b>	<b>15.20- 16.20</b>
Уплотненный полдник	<b>16.20 – 16.40</b>	<b>16.20 – 16.40</b>
Игры, самостоятельная деятельность	<b>16.40 – 17.00</b>	<b>16.40 – 19.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой	<b>17.00 – 19.00</b>	

Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

Компоненты	Старшие группы 5- 6 лет	
	Время года	
	холодное	теплое
<i>Приём детей, игры,</i>	<b>7.00 – 8.10</b>	<b>7.00 – 8.10</b> (прием на улице)
<i>Утренняя гимнастика</i>	<b>8.10-8.20</b>	<b>8.10 -8.20</b>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<b>8.20– 8.40</b>	<b>8.15– 8.40</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)</i>	<b>8.40 – 9.15</b>	<b>8.40 – 9.15</b>
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)</i>	<b>9.15 – 9.40</b> перерыв 10 мин <b>9.50 – 10.15</b>	<b>9.15 – 9.40</b> по возможности на улице
<i>2 завтрак, подготовка к прогулке</i>	<b>10.15 – 10.30</b>	<b>10.15 – 10.30</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	<b>10.30 – 12.00</b>	<b>10.10 – 12.10</b>
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду</i>	<b>12.00 – 12.15</b>	<b>12.10 – 12.20</b>
<i>Обед</i>	<b>12.15- 12.40</b>	<b>12.20- 12.40</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<b>12.40 – 15.20</b> <b>12.30- 15.30</b> (в полярную ночь)	<b>12.40 – 15.10</b>
<i>Постепенный подъём, оздоровительные гигиенические процедуры</i>	<b>15.20– 15.30</b>	<b>15.10– 15.20</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	<b>15.30- 16.00</b>	<b>15.20- 16.20</b>
<i>Занятие</i>	<b>16.00- 16.25</b>	-
<i>Уплотненный полдник</i>	<b>16.30 – 16.50</b>	<b>16.20 – 16.35</b>
<i>Игры ,самостоятельная деятельность</i>	<b>16.50 – 17.00</b>	<b>16.35 – 19.00</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой</i>	<b>17.00 – 19.00</b>	

Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% [\(п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20\)](#).

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

Компоненты	Подготовительные к школе группы	
	Время года	
	холодное	теплое
<i>Приём детей, игры</i>	<b>7.00 – 8.20</b>	<b>7.00 – 8.20</b> (прием на улице)
<i>Утренняя гимнастика</i>	<b>8.20-8.30</b>	<b>8.20 -8.30</b>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	<b>8.30– 8.50</b>	<b>8.30– 8.50</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	<b>8.50 – 9.00</b>	<b>8.50 – 9.00</b>
<i>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями – 10 мин.)</i>	<b>9.00 – 9.30</b> перерыв 10 мин <b>9.40 – 10.10</b> перерыв 10 мин <b>10.20 – 10.50</b>	<b>9.00 – 9.30</b> по возможности на улице
<i>2 завтрак</i>	<b>10.10 – 10.15</b>	<b>10.15 – 10.25</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	<b>10.50 – 12.20</b>	<b>10.25 – 12.20</b>
<i>Возвращение с прогулки, игры, подготовка к об</i>	<b>12.20 – 12.30</b>	<b>12.20 – 12.30</b>
<i>Обед</i>	<b>12.30- 12.50</b>	<b>12.30 – 12.50</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	<b>12.50– 15.20</b> <b>12.50- 15.30</b> (полярную ночь)	<b>12.50 – 15.20</b>
<i>Постепенный подъём, оздоровительные гигиенические процедуры</i>	<b>15.20– 15.30</b>	<b>15.20– 15.30</b>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)</i>	<b>15.30 – 16.30</b>	<b>15.30- 16.30</b>
<i>Уплотненный полдник</i>	<b>16.30 – 16.45</b>	<b>16.30 – 16.45</b>
<i>Игры, самостоятельная деятельность</i>	<b>16.45 – 17.00</b>	<b>16.45 – 19.00</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой</i>	<b>17.00 – 19.00</b>	

Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% [\(п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20\)](#).

## Режим дня дошкольников с учетом регионального компонента

Компоненты	Группа компенсирующей направленности с ТНР 5-7 лет	
	Время года	
	холодное	теплое
Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30 (прием на улице)
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20 -8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30– 8.45	8.30– 8.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8.45 – 9.00	8.40 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.25 перерыв 10 мин 9.35 – 10.00 перерыв 10 мин 10.20 – 10.45	9.00 – 9.30 по возможности на улице
Игры, 2 завтрак, подготовка к прогулке	10.10 – 10.15	10.15 – 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.05	10.25 – 12.15
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.05 – 12.15	12.15 – 12.25
Обед	12.15- 12.30	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00  12.30- 15.15 (в полярную ночь)	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные гигиенические процедуры	15.00– 15.15	15.00– 15.15
Организованная образовательная деятельность	15.20- 15.50	-
Игры, самостоятельная предметная деятельность детей	15.50 – 16.30	15.15- 16.30
Уплотненный полдник	16.30 – 16.45	16.30 – 16.45
Игры, самостоятельная деятельность	16.45 – 17.00	16.45 – 19.00
Подготовка к прогулке, прогулка наблюдения, игры, уход домой	17.00 – 19.00	

Ужин отсутствует, есть уплотненный полдник с включением блюд ужина и с распределением суточного рациона 30% (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).