

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 117 муниципального образования  
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

**Режим дня**

Пояснительная записка

Настоящий Режим дня разработан в соответствии с п. 3.5 Организационного отдела Федеральной образовательной программы дошкольного образования; требованиями санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 1.2.3685-2; СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20; Уставом Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детский сад комбинированного вида №117 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края утвержденным Постановлением администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края, режимом работы детского сада, потребностями участников образовательных отношений.

В Учреждении действуют два Режима дня: на летний период года (с 1 июня по 31 августа) и на холодный период года (с 1 сентября по 31 мая).

Учебный год в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении детский сад комбинированного вида №117 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (далее Учреждение) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. При пятидневной рабочей неделе длительность пребывания воспитанников в Учреждении составляет 10,5 часов, с 7.30 до 18.00, для групп кратковременного пребывания 5 часов с 7.30 до 12.30.

Для организации образовательного процесса в Учреждении установлена следующая нагрузка:

- Максимальное количество непосредственно-образовательной деятельности (далее НОД) в младших и средних группах не превышает 2, в старших и подготовительных группах – 3 занятий при условии переноса 1 занятия во вторую половину дня.

- Продолжительность НОД в первой младшей группе не превышает 10 минут, во второй младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей и подготовительной к школе группе – 25-30 минут.

- Перерыв между разными видами НОД составляет не менее 10 минут.

Для обеспечения гигиенических основ воспитательно-образовательного процесса, сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников при организации режима предусматривается:

- Равномерное распределение физической и умственной нагрузки, чередование различных видов деятельности.

- Для профилактики переутомления наиболее сложные виды НОД проводятся только в первую половину дня, НОД, требующая повышенной познавательной активности, сочетается с НОД художественно-творческой направленности.

- Суммарный объем образовательной нагрузки во 2 младшей и средней группах не превышает 30-40 минут соответственно, в старшей и подготовительной к школе группе 50 - 90 минут соответственно.

- Для достижения достаточного объема двигательной активности во всех возрастных группах используются по 2 занятия физической культурой в помещении и одно занятие физической культурой на свежем воздухе. При наличии погодных условий все организационные формы занятий физическими упражнениями проводятся на свежем воздухе.

Время и продолжительность прогулки определяются климатическими условиями. Климат в поселке Красная Поляна субтропический. В течение года температура обычно колеблется от -4 °С до 30 °С и редко бывает ниже -13 °С или выше 35 °С. Устойчивые заморозки начинаются в конце декабря и длятся с декабря по февраль. Зима очень дождливая. Максимум осадков выпадает в холодный период года. Затяжные и интенсивные дожди зимой отмечаются почти в половине всех дней.

Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 3 часов, при благоприятных погодных условиях до 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня после полдника. В теплый период года утренний прием ведется на улице, что позволяет увеличить пребывание на свежем воздухе до 4 с половиной часов.

Согласно Режиму в течение дня предусматривается рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями детей дошкольного возраста, что обеспечивает условия для хорошего самочувствия, активности, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Дневной сон организован 1 раз в день. Продолжительность дневного сна в первой младшей группе не менее 3 часов, в группах для детей 3-7 лет не менее 2 ч 30 минут.

В летний период с 1 июня по 31 августа НОД в группах не проводится. В это время организуются развлечения разной направленности: музыкальные, спортивные, художественного творчества, проводятся закаляющие

мероприятия естественными силами природы. Все режимные моменты кроме сна и приемов пищи переносятся на улицу.

Разновозрастная группа работает по режиму средней и подготовительной к школе групп.

**Режим дня в 1 младшей группе  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
НОД по подгруппам	9.00 – 9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
НОД по подгруппам	16.00 – 16.10 16.10 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в 1 младшей группе**  
**Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 – 9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-11.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МДОБУ №117 г Сочи  
М.В.Сафонова  
Приказ от 28.08.2023 №85

**Режим дня во 2 младшей группе  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД по подгруппам	9.00 – 9.15 9.25 - 9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50 - 10.00
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	<b>11.40</b> – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.10 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД по подгруппам	15.50 – 16.05 16.15 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня во 2 младшей группе**  
**Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	<b>11.40</b> – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.10 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в средней группе  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД по подгруппам	9.00 – 9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.00
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	<b>11.40</b> – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД по подгруппам	15.50 – 16.10 16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 18.00
Уход детей домой	18.00



**Режим дня в средней группе  
Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	<b>11.50</b> – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МДОБУ №117 г Сочи  
М.В.Сафонова  
Приказ от 28.08.2023 №85

**Режим дня в старшей группе  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.10</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД	15.50 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.15 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в старшей группе**  
**Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в подготовительной к школе группе  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10
Второй завтрак	<b>10.10 - 10.20</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в подготовительной к школе группе**  
**Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в разновозрастной группе  
Холодный период года  
1 подгруппа (возраст 3-5 лет)**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, подготовка к НОД	9.00 – 9.10
НОД по подгруппам	9.10 – 9.15 9.40 - 10.00
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	<b>11.40</b> – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД по подгруппам	15.50 – 16.05 16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.30 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в разновозрастной группе**  
**Холодный период года**  
**2 подгруппа (возраст 5-7 лет)**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10
Второй завтрак	<b>10.10 - 10.20</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в разновозрастной группе**  
**Теплый период года**  
**1 подгруппа (возраст 3-5 лет)**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	<b>11.50</b> – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00



**Режим дня в разновозрастной группе**  
**Теплый период года**  
**2 подгруппа (возраст 5-7 лет)**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в логопедической группе**  
**Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
НОД	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10
Второй завтрак	<b>10.10 - 10.20</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.20 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 15.50
НОД	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.20 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в логопедической группе**  
**Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30</b> – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30
Второй завтрак	<b>10.30 - 10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка	09.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00</b> – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 – 15.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	<b>15.30</b> – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей.	16.00 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим дня в группе кратковременного пребывания  
1 младшая группа  
Холодный период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 – 9.00</b>
Игры, подготовка к НОД, самостоятельная деятельность детей	9.00 – 9.30
НОД по подгруппам	9.30 – 9.40 9.50 – 10.00
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.30</b>
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	10.30 – 12.30

**Теплый период года**

Режимный момент	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	<b>8.30 – 9.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей	9.00 – 12.30
Второй завтрак	<b>10.00 - 10.30</b>

**Режим дня в группе кратковременного пребывания  
группы дошкольного возраста  
Холодный период года**

Режимный момент	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
НОД (с перерывом 10 мин)	9.00 – 9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00 – 10.50
Игры, подготовка к НОД, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.30	9.50-10.30	10.00-10.30	10.50-11.00
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой.	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30

**Режим дня в группе кратковременного пребывания  
группы дошкольного возраста  
Теплый период года**

Режимный момент	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Игры. Самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	9.00-12.30	9.00-12.30	9.00-12.30	9.00-12.30
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00