

Утверждено:  
приказом МБДОУ  
ДС №29 «Рябинушка»  
от 30.08.2024 г. № 159

### Примерный режим дня в группе детей от 3 до 4 года

| Содержание  | Длительность         | Время       |
|---|----------------------|-------------|
| Холодный период года  |                      |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)       | 1ч.10 м.             | 7.00-8.10   |
| Завтрак   | 30 м.                | 8.10-8.40   |
| Игры, подготовка к занятиям   | 20 м.                | 8.40-9.05   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 30<br>(без перерыва) | 9.05-9.45   |
| Самостоятельная деятельность, игры  | 10 м.                | 9.45-9.50   |
| Второй завтрак  | 20 м.                | 9.50-10.10  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки <sup>1</sup>                                    | 1ч.30 м.             | 10.10-12.20 |
| Обед  | 30 м.                | 12.20-12.50 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры <sup>2</sup>                   | 2ч.30 м.             | 12.50-15.20 |
| Полдник   | 40 м.                | 15.20-16.00 |
| Занятия (при необходимости)   | -                    | -           |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 40 м.                | 16.00-16.40 |
| Ужин  | 20 м.                | 16.40-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки             | 1ч.30 м.             | 17.00-18.30 |
| Уход домой  |                      | до 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-х часов в день».

<sup>2</sup> 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».