

**Выписка из ОП ДО,**  
**утвержденной приказом директора МБОУ г. Астрахани «Лицей №1»**  
**от 30.08.2023 №159**

Режим дня рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации ОП ДО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ОО.

**Режим дня группы полного дня для детей**  
**от 1,5 до 3 лет (п. 35.16. ФОП ДО)**

Таблица III.2.1.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00- 8.30
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг.	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Занятие (в игровой форме)	9.00 - 9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.10 - 9.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30 – 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 - 11.40
Самостоятельная деятельность детей	11.40 - 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
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16.00 - 16.30

Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки Вечерний круг	16.30 - 17.30
Игры, уход детей домой	17.30 – 19.00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.30
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятия (в игровой форме) Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 – 10.00 9.40 - 9.50
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10.00 - 10.20
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10.20 - 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	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
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16.00 - 16.30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16.30 - 16.50
Прогулка. Вечерний круг.	16.50 - 18.00
Игры. Уход детей домой.	18.00 – 19.00

-----

**Режим дня группы полного дня для детей  
от 3 до 4 лет (п. 35.17. ФОП ДО)**

Таблица III.2.2.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика) Утренний круг	8:10–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Занятие 2	9:25–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9:25
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9:40–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15:00–16:00
Подготовка к уплотненному ужину, уплотненный полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка. Самостоятельная деятельность детей, Вечерний круг	16:30–17:30
Игры, уход домой	17:30–19:00
<b>Теплый период года</b>	

Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность.	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика) Утренний круг.	8:10–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	15:30–16:00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, Вечерний круг Прогулка, уход домой	16:30–19:00

-----

**Режим дня группы полного дня для детей  
от 4 до 5 лет (п. 35.18. ФОП ДО)**

Таблица III.2.2.

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.30
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Занятие 1	9.00 - 9.20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.20 - 9.30
Занятие 2	9.30 - 9.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) Второй завтрак	9.50 - 10.20 10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30 - 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 - 16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки Вечерний круг.	16:30 - 17.30
Игры, уход домой	17.30 - 19.00
<b>Теплый период года</b>	

Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<i>7.00 - 8.30</i>
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг	<i>8.10 - 8.30</i>
Подготовка к завтраку, завтрак	<i>8.30 - 9.00</i>
Подготовка к прогулке, прогулка. Образовательная нагрузка во время прогулки	<i>9.00 – 12.00</i>
Занятие 1	<i>9.15 - 9.35</i>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<i>9.35 - 9.45</i>
Занятие 2	<i>9.45 - 10.05</i>
Второй завтрак	<i>10.05 - 10.15</i>
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	<i>10.15 - 12.00</i>
Подготовка к обеду, обед	<i>12.00 - 12.30</i>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<i>12.30 - 15.30</i>
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	<i>15.30 - 16.00</i>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<i>16.00 - 16:30</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, Вечерний круг. Прогулка, уход домой	<i>16:30 - 19.00</i>

-----

**Режим дня группы полного дня для детей  
от 5 до 6 лет (п. 35.19. ФОП ДО)**

Таблица III.2.3.

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	<i>7.00 - 8.30</i>
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг	<i>8.10 - 8.30</i>
Подготовка к завтраку, завтрак	<i>8.30 - 9.00</i>
Занятие 1	<i>9.00 - 9.25</i>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<i>9.25 - 9.35</i>
Занятие 2	<i>9.35 - 10.00</i>
Второй завтрак	<i>10.00 - 10.10</i>
Занятие 3	<i>10.10 - 10.35</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<i>10.35 - 12.15</i>
Подготовка к обеду, обед	<i>12.15 - 12.45</i>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<i>12.45 - 15.30</i>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<i>15.30 - 16.00</i>
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	<i>16.00 - 16.30</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<i>16.30 - 17.30</i>
Вечерний круг. Игры, уход домой.	<i>17.30 - 19.00</i>

<b>Теплый период года</b>	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность Утренняя зарядка (гимнастика)	<i>7.00- 8.30</i>
Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг	<i>8.10 - 8.30</i>
Подготовка к завтраку, завтрак	<i>8.30 - 9.00</i>
Подготовка к прогулке, прогулка	<i>9.00 - 9.15</i>
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятия	<i>9.15 - 9.40</i> <i>9.50 – 10.15</i>
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	<i>9.40 - 9.50</i>
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры) Второй завтрак.	<i>10.15 - 10.35</i>
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	<i>10.35 - 12.15</i>
Подготовка к обеду, обед	<i>12.15 - 12.45</i>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	<i>12.45 - 15.30</i>
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	<i>15.30 - 16.00</i>
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	<i>16.00 - 16:30</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	<i>16:30 - 17.00</i>
Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки Вечерний круг. Игры. Уход детей домой.	<i>17.00 – 19.00</i>



**Режим дня группы полного для детей от 6 до 7 лет (п. 35.20. ФОП ДО)**

Таблица III.2.4.

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
<b>Холодный период года</b>	
<i>Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность.</i>	7.00 - 8.30
<i>Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг.</i>	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 - 9.00
<i>Занятие 1</i>	9.00 - 9.30
<i>Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)</i>	9.30 - 9.40
<i>Занятие 2</i>	9.40 - 10.10
<i>Перерыв между занятиями (физкультурные минутки), Второй завтрак.</i>	10.10 - 10.20
<i>Занятие 3</i>	10.20 - 10.50
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.</i>	10.50 - 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, <i>оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	13.00 - 15.30
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	15.30 - 16.00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16.00 - 16:30
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки</i>	16.30 - 17.30
<i>Вечерний круг. Игры, уход домой</i>	17.30 - 19.00
<b>Теплый период года</b>	

<i>Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность</i>	<i>7.00 - 8.30</i>
<i>Утренняя зарядка (гимнастика). Утренний круг</i>	<i>8.10 - 8.30</i>
<i>Подготовка к завтраку, завтрак *</i>	<i>8.30 - 9.00</i>
<i>Образовательная нагрузка во время прогулки</i>	<i>9.00 - 9.30</i>
<i>Занятия</i>	<i>9.40 - 10.10</i>
<i>Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)</i>	<i>9.30 - 9.40</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.10 – 10.20</i>
<i>Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)</i>	<i>10.20 – 10.40</i>
<i>Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки</i>	<i>10.40 - 12.30</i>
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	<i>12.30 - 13.00</i>
<i>Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры</i>	<i>13.00 - 15.30</i>
<i>Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)</i>	<i>15.30 - 16.00</i>
<i>Подготовка к уплотненному полднику, полдник</i>	<i>16.00 - 16:30</i>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей</i>	<i>16:30 - 17.00</i>
<i>Малоподвижные игры на прогулке, возвращение с прогулки</i>	<i>17.00 – 19.00</i>
<i>Вечерний круг, игры, уход детей домой</i>	

-----