

Принят
на педагогическом совете № ___
30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 30 «Насто»
Е.В. Меренкова
30.08.2023

Режим дня может корректироваться в зависимости от сезона года. Режим сна определяется в соответствии с возрастом. Продолжительность прогулки в детском саду составляет не менее 3–4 часа в день. Время может варьироваться в зависимости от погодных условий или делится на 2 прогулки. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения прогулки, занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале, время прогулки сокращается.

Примерный режим дня для детей подготовительной к школе группы (с 6 до 7 лет)

Время	Режимные моменты
7.30-8.10	Утренний прием, игры, общение.
8.20 – 8.30	Гимнастика
8.30 - 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50-9.00	Утренний круг. Подготовка к организованной образовательной деятельности
9.00-10.50	Организованная образовательная деятельность 1 занятие 9.00-9.30 перерыв, 2 завтрак 9.30-9.40; 2 занятие 9.40-10.10 перерыв 10.10-10.20; 3 занятие 10.20-10.50
10.50-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Физическая культура на улице.
12.30 – 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну. Сон.
15.30 – 15.40	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.40 – 15.55	Подготовка к полднику, полдник
15.55 - 16.20	Совместная деятельность с педагогом. Физическая культура. Чтение художественной литературы. Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность.
16.20 – 16.40	Подготовка к ужину, ужин
16.40 – 18.00	Прогулка: игры, вечерний круг. Самостоятельная деятельность.
до 18.00	Уход домой

Примерный режим дня для детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)

Время	Режимные моменты
7.30-8.10	Утренний прием, игры.
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак
8.50-9.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности. Утренний круг
9.00- 10.35	Организованная образовательная деятельность

	3 занятие 10.10 – 10.35
10.35 - 12.25	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, общение). Физическая культура
12.25-12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45-15.15	Подготовка ко сну, Сон
15.15-15.25	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры
15.25-15.35	Подготовка к полднику, полдник
15.35 - 16.25	Совместная деятельность с педагогом. Чтение художественной литературы. Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность.
16.25 - 17.00	Подготовка к ужину, ужин
17.00- 18.00	Прогулка: игры, вечерний круг, самостоятельная деятельность
-18.00	Уход домой

Примерный режим дня для детей средней группы (с 4 до 5 лет)

Время	Режимные моменты
7.30-8.10	Утренний прием, игры, совместная деятельность с педагогом
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.50	Завтрак
8.50-9.00	Самостоятельная деятельность детей. Утренний круг
9.00-9.50	Организованная образовательная деятельность: 1 занятие 9.00-9.20; перерыв, 2 завтрак 9.20-9.30; 2 занятие 9.30-9.50
9.50-11.35	Подготовка к прогулке, прогулка
11.35-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.20-15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.25	Чтение художественной литературы. Совместная деятельность с педагогом. Вечерний круг
16.25– 16.45	Подготовка к ужину, ужин
16.45- 18.00	Прогулка: игра, самостоятельная деятельность детей. Вечерний круг.
- 18.00	Уход домой.

Примерный режим дня для детей младшей группы (с 3 до 4 лет)

7.30 – 8.10	Утренний прием, игры, общение
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 -9.00	Совместная деятельность с детьми
9.00 – 9.15	Организованная образовательная деятельность
9.15 – 9.35	2 завтрак
9.35 – 11.35	Подготовка к прогулке. Прогулка. Физическая культура
11.35 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.10	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.10 – 15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.30 - 16.00	Чтение художественной литературы. Игра. Совместная деятельность.
16.00 – 16.15	Организованная образовательная деятельность
16.15 – 16.30	Подготовка к ужину
16.30-17.00	Ужин
17.00 – 18.00	Прогулка: игры, самостоятельная и совместная деятельность.
- 18.00	Уход домой

Примерный режим дня для детей раннего возраста (от 2 до 3 лет)

7.30 – 8.10	Утренний прием, игры, совместная деятельность с педагогом
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 – 9.00	Совместная деятельность с педагогом
9.00 – 9.30	Организованная образовательная деятельность -первая подгруппа 9.00 – 9.10; перерыв 9.10 – 9.20 -вторая подгруппа 9.20 – 9.30
9.30 – 9.40	2 завтрак
9.40 – 11.25	Подготовка к прогулке, прогулка
11.25 – 12.00	Подготовка к обеду, обед
12.00 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.10	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.10 – 15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.30 – 15.55	Чтение художественной литературы. Игра. Совместная деятельность с педагогом.
15.55 – 16.25	Организованная образовательная деятельность -первая подгруппа 15.55 – 16.05; перерыв 16.05 – 16.15 - вторая подгруппа 16.15 – 16.25
16.25 – 16.45	Ужин
16.45 – 18.00	Прогулка. Игры, самостоятельная и совместная деятельность
18.00	Уход домой

Примерный режим дня для детей раннего возраста (от 1 до 2 лет)

7.30 – 8.20	Утренний прием, игры, совместная деятельность с педагогом
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика
8.20 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 – 9.00	Совместная деятельность с педагогом
9.00 – 9.30	Игры-занятия: первая подгруппа 9.00 – 9.10; перерыв 9.10 – 9.20; вторая подгруппа 9.20 – 9.30
9.30 - 9.50	2 завтрак
9.50 – 11.10	Подготовка к прогулке, прогулка
11.10 – 12.00	Подготовка к обеду, обед
12.00 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 – 15.10	Подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные, водные процедуры
15.10 – 15.40	Подготовка к полднику, полдник
15.40. – 16.00	Чтение художественной литературы. Совместная игровая деятельность.
16.00 – 16.30	Игры-занятия: первая подгруппа 16.00 – 16.10; перерыв 16.10 – 16.20; вторая подгруппа 16.20 – 16.30
16.30 – 17.00	Ужин
17.00 – 18.00	Прогулка: игры, самостоятельная и совместная деятельность с педагогом
- 18.00	Уход домой, рекомендуемая вечерняя прогулка с родителями в течение 40 мин