

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №101»
О.В.Зинина



Режим дня Холодный период года

№	Режимный момент	Разновозр. группа ран. возраста (1,5 – 3 года)	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа Утренняя зарядка (гимнастика) (не менее 10 минут)	6.30 – 8.00	6.30 – 8.00	6.30 – 8.10	6.30 – 8.10	6.30 – 8.15
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.40	8.00 – 8.40	8.10 – 8.45	8.10 – 8.45	8.15 – 8.45
3	Игры, подготовка к занятиям	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
4	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	по подгруппам 9.00 – 9.10 9.20 – 9.30	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.25 9.35 – 10.00	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10
5	Игры, развлечения, самостоятельная деятельность	9.30 – 10.00	9.40 – 10.10	9.50 – 10.20	10.00 – 10.30	10.10 – 10.40
6	Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	10.20 – 10.30	10.30 – 10.40	10.40 – 10.50
7	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 11.40	10.20 – 11.50	10.30 – 12.00	10.40 – 12.20	10.50 – 12.20
8	Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.10	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.20 – 12.50	12.20 – 12.50
9	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.10 – 15.20	12.20 – 15.20	12.40 – 15.20	12.50 – 15.20	12.50 – 15.20
10	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.35	15.20 – 15.35	15.10 – 15.25	15.20 – 15.35	15.20 – 15.35
11	Самостоятельная, игровая, продуктивная, творческая деятельность детей / занятия (при необходимости)	по подгруппам 15.35 – 15.45 15.55 – 16.05	15.35 – 16.15	15.25 – 16.20	15.35 – 16.25	15.35 – 16.30
12	Подготовка к ужину, ужин	16.05 – 16.40	16.15 – 16.45	16.20 – 16.50	16.25 – 16.55	16.30 – 17.00
13	Игровая деятельность / самостоятельная деятельность	16.40 – 17.00	16.45 – 17.00	16.50 – 17.00	16.55 – 17.10	-

14	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.10 – 18.30	17.00 – 18.30
----	---	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Продолжительность дневного сна	3 часа	3 часа	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулки	1 ч 30 мин 1 ч 30 мин	1 ч 30 мин 1 ч 30 мин	1 ч 30 мин 1 ч 30 мин	1 ч 40 мин 1 ч 20 мин	1 ч 30 мин 1 ч 30 мин

Теплый период года

№	Режимный момент	Разновозр. группа ран. возраста (1,5 – 3 года)	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
1	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа Утренняя зарядка (гимнастика) (не менее 10 минут)	6.30 – 8.00	6.30 – 8.00	6.30 – 8.10	6.30 – 8.10	6.30 – 8.15
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.40	8.00 – 8.40	8.10 – 8.45	8.10 – 8.45	8.15 – 8.45
	Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40 – 9.30	8.40 – 9.30	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15
	Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00
	Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	9.30 - 11.30 занятия в игровой форме по подгруппам 9.40 - 9.50 10.00 - 10.10	9.30 – 11.30	9.15 – 12.00	9.15 – 12.00	9.15 – 12.00
	Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30
	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
	Полдник	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20
	Самостоятельная деятельность детей	15.20 – 16.00	15.20 – 16.20	15.20 – 16.30	15.20 – 16.30	15.20 – 16.30
	Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30	16.20 – 16.50	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00
	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30 – 18.30	16.50 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30
	Продолжительность дневного сна	3 часа	3 часа	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
	Продолжительность прогулки	2 ч 2 ч	2 ч 1 ч 40 мин	2 ч 45 мин 1 ч 30 мин	2 ч 45 мин 1 ч 30 мин	2 ч 45 мин 1 ч 30 мин