

Утверждено:
приказом заведующего
Детским садом № 89
от 11.07.2024г. № 69/1

Примерные режимы дня
для детей с 1 до 7 лет
(холодный и теплый периоды)
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад № 89»

**Примерный режим дня* для детей с 1 до 3 лет (группа
раннего возраста)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|---|
| 7.00-8.00 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Игра Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) |
| 8.00-8.30 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.30-9.00 | Игровая деятельность. Совместная и самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям |
| 9.00-9.30 | Проведение игры-занятия (по подгруппам) |
| 9.30-10.00 | Игровая деятельность Совместная и самостоятельная деятельность |
| 10.00-11.25 | Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. |
| 11.25-12.00 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.00-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-16.10 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.10-16.40 | Проведение игры-занятия (по подгруппам) |
| 16.40-17.00 | Игровая деятельность Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Взаимодействие с родителями Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

**Примерный режим дня* для детей с 2-3 лет
(группа раннего возраста – 1 младшая группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|--|
| 7.00-8.00 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Игра Утренняя гимнастика (не менее 10 минут) |
| 8.00-8.30 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.30-9.00 | Игровая деятельность. Совместная и самостоятельная деятельность Подготовка к занятиям |
| 9.00-10.00 | Занятие (по расписанию) Игровая деятельность Совместная и самостоятельная деятельность |
| 10.00-11.30 | Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. |
| 11.30-12.00 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.00-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-15.40 | Занятие |
| 15.40-16.10 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.10-17.00 | Игровая деятельность Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность Уход детей домой / взаимодействие с родителями |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

**Примерный режим дня* детей с 3 до 4 лет
(2 младшая группа)
в холодный период года(сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|---|
| 7.00-8.00 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.40-9.00 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Утренний круг |
| 9.00-9.45 | Занятия по расписанию |
| 9.45-10.00 | Игровая деятельность |
| 10.00-11.45 | Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, двигательная активность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по различным направлениям развития). Возвращение с прогулки. Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса |
| 11.45-12.15 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.15-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-15.40 | Чтение художественной литературы |
| 15.40-16.10 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.10-17.00 | Игра, самостоятельная деятельность Вечерний круг |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность. Индивидуальная работа Уход детей домой / взаимодействие с родителями |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

**Примерный режим дня* детей с 4 до 5 лет
(средняя группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|---|
| 7.00-8.00 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа. |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.40-9.00 | Игровая деятельность Утренний круг |
| 9.00-9.55 | Занятия по расписанию |
| 9.55-11.50 | Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, двигательная активность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по различным направлениям развития). Возвращение с прогулки. |
| 11.50-12.20 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.20-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-15.45 | Чтение художественной литературы |
| 15.45-16.00 | Совместная и самостоятельная деятельность. Игровая деятельность. Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса |
| 16.00-16.20 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.20-17.00 | Игра, самостоятельная деятельность Вечерний круг |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность. Индивидуальная работа Уход детей домой / взаимодействие с родителями |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

**Примерный режим дня* детей с 5 до 6 лет
(старшая группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|--|
| 7.00-8.00 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная деятельность. Индивидуальная работа. |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.20 | Утренний круг |
| 8.20-8.50 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.50-9.00 | Игровая деятельность Подготовка к занятию |
| 9.00-10.00 | Занятия по расписанию |
| 10.00-12.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, двигательная активность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по различным направлениям развития). Возвращение с прогулки. |
| 12.00-12.30 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.30-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-16.00 | Занятие по расписанию. |
| 16.00-16.20 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.20-17.00 | Игра, совместная и самостоятельная деятельность. Чтение художественной литературы. Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Вечерний круг |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Уход детей домой / взаимодействие с родителями |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

**Примерный режим дня* детей с 6 до 7 лет
(подготовительная группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| <i>Время</i> | <i>Режимный момент</i> |
|--------------------|---|
| 7.00-8.15 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная и совместная деятельность Игра. Индивидуальная работа |
| 8.15-8.25 | Утренняя гимнастика |
| 8.25-8.50 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры |
| 8.50-9.00 | Утренний круг |
| | Игровая деятельность Подготовка к занятию |
| 9.00-10.10 | Занятия по расписанию |
| 10.10-12.10 | Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, двигательная активность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа по различным направлениям развития). Возвращение с прогулки. |
| 12.10-12.30 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры |
| 12.30-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-15.30 | Постепенный подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.30-16.00 | Занятие по расписанию. |
| 16.00-16.30 | Подготовка к полднику. Усиленный полдник. |
| 16.30-17.00 | Игра, совместная и самостоятельная деятельность. Чтение художественной литературы. Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Вечерний круг |
| 17.00-19.00 | Подготовка к прогулке. Прогулка Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса Игровая деятельность. Индивидуальная работа Уход детей домой / взаимодействие с родителями |

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну, проведение ежедневной прогулки.

Примерные режимы дня* для детей в теплый период года (июнь-август)

| группа раннего возраста (1,6-2года) | 1 младшая группа (2-3 года) | 2 младшая группа (3-4 года) | средняя группа (4-5 лет) | старшая группа (5-6 лет) | подготовительная к школе группа (6-7 лет) |
|---|--|---|---|-------------------------------------|--|
| Прием детей на свежем воздухе / взаимодействие с родителями / утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | | Утренняя прогулка /прием детей на свежем воздухе/ взаимодействие с родителями / утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | | | |
| 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.20 | 7.00-8.30 |
| Завтрак (гигиенические процедуры, прием пищи) | | Завтрак (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | | |
| 8.00-8.40 | 8.00-8.40 | 8.10-8.30 | 8.15-8.35 | 8.20-8.40 | 8.25-8.45 |
| Организованная совместная деятельность в соответствии с «циклограммой организации совместной деятельности в летний период» / самостоятельная деятельность. Утренний круг | | | | | |
| 8.40-9.30 | 8.40-9.30 | 8.30-9.40 | 8.35-9.50 | 8.40-10.00 | 8.45-10.00 |
| Дневная прогулка Подготовка к прогулке / организация разнообразных видов детской деятельности Самостоятельная деятельность | | | | | |
| 9.30-11.00 | 9.30-11.00 | 9.40-11.40 | 9.50-11.50 | 10.00-12.15 | 10.00-12.20 |
| Обед (гигиенические процедуры, приём пищи) | | Обед (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | | |
| 11.00-12.00 | 11.00-12.00 | 11.40-12.15 | 11.50-12.20 | 12.10-12.30 | 12.10-12.30 |
| Дневной сон | | | | | |
| 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.15-15.00 | 12.20-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Подъем. Оздоровительные и гигиенические процедуры | | | | | |
| 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Полдник (гигиенические процедуры, приём пищи) | | | Организованная совместная деятельность в соответствии с «циклограммой организации совместной деятельности в летний период» | | |
| 15.30-16.30 | 15.30-16.30 | 15.30-16.20 | 15.40-16.25 | 15.30-16.10 | 15.30-16.10 |
| Организованная совместная деятельность | | | Полдник (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | |
| 16.30-17.00 | 16.30-17.00 | 16.20-16.50 | 15.50-16.10 | 16.00-16.20 | 16.10-16.30 |
| Вечерний круг . Вечерняя прогулка Взаимодействие с родителями. Уход детей домой | | | | | |
| 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 16.50-19.00 | 16.10-19.00 | 16.20-19.00 | 16.30-19.00 |

