

Примерный режим дня.

Режим дня составляет с расчетом на 12 – ти часовое пребывание ребенка в детском саду. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 – 4 часа.

Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Общая продолжительность суточного сна для детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме должно отводиться не менее 3 – 4 часов.

1младшая группа Холодный период года

Вид деятельности	Время в режиме дня
1.Прием детей, фильтр, самостоятельная деятельность детей, игры	7.00 – 8.00
2.Совместная деятельность (утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры)	8.00 – 8.10
3.Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10 – 8.40
4.Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к ООД	8.40 – 9.00
5.Организованная образовательная деятельность на игровой основе (общая продолжительность)	1 подгруппа 9.00 – 9.10 2 подгруппа 9.10 – 9.20 9.20 – 9.30 (понедельник, четверг)
6.Самостоятельная игровая деятельность (игры, общение по интересам, индивидуальное общение педагога с детьми)	9.20 – 9.35
7.Подготовка к завтраку. Второй завтрак	9.35 – 9.45
8.Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.45 – 11.20
9.Подготовка к обеду, обед	11.20 – 12.00
10.Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
11.Постепенный подъем, совместная деятельность (оздоровительные мероприятия)	15.00 – 15.15
12.Самостоятельная игровая деятельность	15.15 – 15.30
13.Организованная образовательная	15.30 – 15.40

деятельность на игровой основе	
14.Самостоятельная игровая деятельность	15.40 – 16.00
15.Подготовка к ужину. Ужин	16.00 – 16.30
16.Самостоятельная деятельность детей	16.30 – 17.00
17.Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Режим дня на теплый период года

Приём детей на улице, фильтр, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Совместная деятельность (оздоровительные процедуры)	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 11.20
Образовательная деятельность на игровой основе (на прогулке)	9.30 – 9.40
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40 – 9.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, развлечения/ индивидуальное общение педагога с детьми	15.30 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16.30 – 19.00

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Режим дня на холодный период года

Вид деятельности	Время в режиме дня
1.Прием детей, фильтр, самостоятельная деятельность детей, игры	7.00 – 8.00
2.Совместная деятельность (утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры)	8.00 – 8.20
3.Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 – 8.45
4.Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к ООД	8.45 – 9.00
5.Организованная образовательная деятельность на игровой основе (общая продолжительность)	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40
6.Самостоятельная игровая деятельность (игры, общение по интересам, индивидуальное общение педагога с детьми)	9.40 – 9.50
7.Подготовка к завтраку. Второй завтрак	9.50 – 10.00
8.Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.30
9.Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.10
10.Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 – 15.00

11.Постепенный подъем, совместная деятельность (оздоровительные мероприятия)	15.00 – 15.15
12.Самостоятельная игровая деятельность	15.15 – 15.30
13.Организованная образовательная деятельность на игровой основе	15.30 – 15.45
14.Самостоятельная игровая деятельность	15.45 – 16.00
15.Подготовка к ужину. Ужин	16.00 – 16.30
16.Самостоятельная игровая деятельность детей	16.30 – 17.00
17.Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Режим дня на теплый период года

Приём детей на улице, фильтр, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Совместная деятельность (оздоровительные процедуры)	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 11.45
Образовательная деятельность на игровой основе (на прогулке)	9.30 – 9.45
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.45 – 9.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.45 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, развлечения/ индивидуальное общение педагога с детьми	15.30 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16.30 – 19.00

Средняя группа (4 – 5 лет)

Режим дня на холодный период года

Вид деятельности	Время в режиме дня
1.Прием детей, фильтр, самостоятельная деятельность детей, игры	7.00 – 8.00
2.Совместная деятельность (утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры)	8.00 – 8.20
3.Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20 – 8.45
4.Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к ООД	8.45 – 9.00
5.Организованная образовательная деятельность на игровой основе (общая продолжительность)	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50
6.Самостоятельная игровая деятельность (игры, общение по интересам, индивидуальное общение	9.50 – 10.00

педагога с детьми)	
7.Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.00 – 10.10
8.Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 11.45
9.Самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, общение по интересам	11.45 – 12.10
9.Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
10.Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
11.Постепенный подъем, совместная деятельность (оздоровительные мероприятия)	15.00 – 15.15
13.Организованная образовательная деятельность на игровой основе	15.10 – 15.30 (понедельник, четверг)
14.Самостоятельная игровая деятельность	15.30 – 16.00
15.Подготовка к ужину. Ужин	16.00 – 16.30
16.Самостоятельная игровая деятельность детей	16.30 – 17.00
17.Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Режим дня на теплый период года

Приём детей на улице, фильтр, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 - 8.25
Совместная деятельность (оздоровительные процедуры)	8.25 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.50
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.50 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 11.55
Образовательная деятельность на игровой основе (на прогулке)	9.30 – 9.50
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.50 – 10.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, развлечения/ индивидуальное общение педагога с детьми	15.30 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16.30 – 19.00

Старшая группа (5 -6 лет)

Режим дня на холодный период года

Вид деятельности	Время в режиме дня
1.Прием детей, фильтр, самостоятельная деятельность детей, игры	7.00 – 8.10
2.Совместная деятельность (утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры)	8.10 – 8.20

3.Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20– 8.45
4.Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к ООД	8.45– 9.00
5.Организованная образовательная деятельность на игровой основе (общая продолжительность)	9.00– 9.25 9.35– 9.55
6.Самостоятельная игровая деятельность (игры, общение по интересам, индивидуальное общение педагога с детьми)	10.00– 10.20
7.Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.20– 10.25
8.Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.25– 12.15
9.Самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, общение по интересам	12.15– 12.25
9.Подготовка к обеду, обед	12.25– 12.50
10.Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.00
11.Постепенный подъем, совместная деятельность (оздоровительные мероприятия)	15.00– 15.30
13.Организованная образовательная деятельность на игровой основе	15.35– 16.00 (понедельник, четверг)
14.Самостоятельная игровая деятельность	15.30– 16.00
15.Подготовка к ужину. Ужин	16.00– 16.30
16.Самостоятельная игровая деятельность детей	16.30– 17.00
17.Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00– 19.00

Режим дня на теплый период года

Приём детей на улице, фильтр, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Совместная деятельность (оздоровительные процедуры)	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.55
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.55 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 12.15
Образовательная деятельность на игровой основе (на прогулке)	9.30 – 9.55
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, развлечения/ индивидуальное общение педагога с детьми	15.30 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16.30 – 19.00

Подготовительная группа (6 -7 лет)

Холодный период года

Вид деятельности	Время в режиме дня
1.Прием детей, фильтр, самостоятельная деятельность детей, игры	7.00– 8.20
2.Совместная деятельность (утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры)	8.20– 8.30
3.Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30– 8.50
4.Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к ООД	8.50– 9.00
5.Организованная образовательная деятельность на игровой основе (общая продолжительность)	9.00– 9.30 9.40 – 10.10 10.20 - 10.50 (вторник, пятница)
6.Самостоятельная игровая деятельность (игры, общение по интересам, индивидуальное общение педагога с детьми)	10.10– 10.25 10.50– 11.05 (вторник, пятница)
7.Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.25– 10.30 11.05– 11.10 (вторник, пятница)
8.Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30– 12.25 11.10– 12.30 (вторник, пятница)
9.Самостоятельная игровая деятельность детей, чтение художественной литературы, общение по интересам	12.25– 12.35
9.Подготовка к обеду, обед	12.35– 13.00
10.Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
11.Постепенный подъем, совместная деятельность (оздоровительные мероприятия)	15.00– 15.30
13.Организованная образовательная деятельность на игровой основе	16.05– 16.35 (понедельник, четверг)
14.Самостоятельная игровая деятельность	15.30– 16.00
15.Подготовка к ужину. Ужин	16.00– 16.30
16.Самостоятельная игровая деятельность детей	16.30– 17.00
17.Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00– 19.00

Теплый период года

Приём детей на улице, фильтр, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	7.00 - 8.35
Совместная деятельность (оздоровительные процедуры)	8.35 – 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45 – 9.00
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00 – 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 12.30

Образовательная деятельность на игровой основе (на прогулке)	9.30 – 10.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы, развлечения/ индивидуальное общение педагога с детьми	15.30 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16.30 – 19.00