

Согласовано  
Утверждаю  
зам.заведующей по ВиМР  
заведующая МДОУ № 143  
\_\_\_\_\_ Т.В. Темарцева  
\_\_\_\_\_ Н.А.Воронкина

## Примерный режим дня

Примерный режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

| Содержание   | Время                  |
|--|------------------------|
| Холодный период года   |                        |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика                                 | 7.00-8.00              |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.00-8.30              |
| Игры, подготовка к занятиям  | 8.30-9.00              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам  | 9.00-9.10<br>9.20-9.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка  | 9.30-11.30             |
| Возвращение с прогулки, игры   | 11.30-11.40            |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.40-12.20            |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.20-15.00            |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                            | 15.00-15.30            |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.30-16.00            |
| Игры, самостоятельная деятельность/Занятия в игровой форме по подгруппам                 | 16.00-16.30            |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.30-18.00            |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой   | 18.00-19.00            |
| Теплый период года   |                        |
| Прием детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика                                 | 7.00-8.00              |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.00-8.30              |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку   | 8.30-9.00              |
| Игры, воздушные и солнечные процедуры, занятия в игровой форме по подгруппам на прогулке | 9.00-11.10             |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры   | 11.10-11.40            |

|   |             |
|---|-------------|
| Подготовка к обеду, обед                                      | 11.40-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.00-15.20 |
| Полдник   | 15.20-15.45 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                | 15.45-16.30 |
| Прогулка  | 16.30-18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой                | 18.00-19.00 |

### Примерный режим дня в дошкольных группах

| Содержание   | 3—4 года    | 4—5 лет     | 5—6 лет     | 6—7 лет     |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Холодный период года   |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)      | 7.00-8.30   | 7.00-8.20   | 7.00-8.25   | 7.00-8.20   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30-9.00   | 8.30-8.50   | 8.35-9.00   | 8.20-8.50   |
| Игры, подготовка к занятиям  | 9.00-9.20   | 8.50-9.15   | 9.00-9.15   | 8.50-9.00   |
| Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, гимнастику в процессе занятия -2 минуты) | 9.20-10.00  | 9.15-10.05  | 9.15-10.15  | 9.00-10.50  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки  | 10.00-11.50 | 10.05-12.00 | 10.15-12.05 | 10.50-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон   | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры   | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Занятия (при необходимости)  | -           | -           | 15.50-16.15 | -           |
| Игры, самостоятельная деятельность детей   | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                        | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |

| Теплый период года  |             |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | 7.00-8.30   | 7.00-8.20   | 7.00-8.25   | 7.00-8.20   |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30-9.00   | 8.30-8.50   | 8.35-9.00   | 8.20-8.50   |
| Игры, самостоятельная деятельность  | 9.00-9.20   | 8.50-9.15   | 9.00-9.15   | 8.50-9.00   |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                      | 9.20-11.50  | 9.15-12.00  | 9.15-12.05  | 9.00-12.10  |
| Подготовка к обеду, обед  | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.05-12.30 | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры  | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.30 | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 16.10-17.00 | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 15.50-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой                   | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |