

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей дошкольного возраста  
 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Утверждено  
 Заведующий МБДОУ № 37  
 Н.Н. Неедова  
 Приказ от 25.09.2016 № 102/2016

Примерный РЕЖИМ ДНЯ для детей дошкольного возраста 2-7 лет  
 (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание деятельности	Младшая группа	Разновозрастная Группа (3-5)	Старшая группа	Подг. к школе группа
Приём детей, игровая деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.06 (в группе)	8.08-8.16 (в физ., муз.зале)	8.18-8.28 (в физ., муз.зале)	8.18-8.30 (в физ., муз.зале)
Игровая деятельность	8.06-8.20	8.08-8.25	8.20-8.30	-
Подготовка к завтраку (гигиенические навыки), завтрак	8.20-8.50	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.55-9.10	8.55-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (НОД)	9.00-9.15 9.30-9.45	9.10-9.30 9.40-10.00	9.00-9.25 9.40-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Двигательная активность	9.15-9.30	9.30-9.40	9.25-9.40	9.30-9.40 10.10-10.20
Второй завтрак (фрукты, сок) Игры детей	9.45-10.00	10.00-10.15	10.00-10.15 10.15-10.35	10.50-11.00 -
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания), прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-10.20 10.20-12.00	10.15-10.30 10.30-12.10	10.35-10.50 10.50-12.25	11.00-11.15 11.15-12.35
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём («ленивая гимнастика»), воздушные процедуры, оздоровительная гимнастика	15.00-15.19 15.19-15.25 (в группе)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.15	15.50-16.15	15.40-16.00 16.00-16.25 НОД	15.40-16.20 16.00-16.30 НОД
Чтение художественной литературы	16.15-16.30	16.15-16.30	16.25-16.45	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.45-17.30	16.50-17.30

Режим дня носит условный (гибкий) характер, временные периоды, отведенные на реализацию тех или иных видов деятельности могут быть изменены с учетом индивидуальных особенностей, интересов, потребностей детей, климатических сезонных изменений.

Примерный РЕЖИМ ДНЯ для детей дошкольного возраста 2-7 лет  
(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание деятельности	Младшая группа	Разновозрастная Группа (3-5)	Старшая группа	Подг. к школе группа
Приём детей, игровая деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.00-8.06 (в группе)	8.08-8.16 (в физ., муз.зале)	8.18-8.28 (в физ., муз.зале)	8.18-8.30 (в физ., муз.зале)
Игровая деятельность	8.06-8.20	8.08-8.25	8.20-8.30	-
Подготовка к завтраку (гигиенические навыки), завтрак	8.20-8.50	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.55-9.10	8.55-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (НОД)	9.00-9.15 9.30-9.45	9.10-9.30 9.40-10.00	9.00-9.25 9.40-10.00	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Двигательная активность	9.15-9.30	9.30-9.40	9.25-9.40	9.30-9.40 10.10-10.20
Второй завтрак (фрукты, сок) Игры детей	9.45-10.00 -	10.00-10.15 -	10.00-10.15 10.15-10.35	10.50-11.00 -
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания), прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-10.20 10.20-12.00	10.15-10.30 10.30-12.10	10.35-10.50 10.50-12.25	11.00-11.15 11.15-12.35
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём («ленивая гимнастика»), воздушные процедуры, оздоровительная гимнастика	15.00-15.19 15.19-15.25 (в группе)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)	15.00-15.15 15.15-15.25 (в физ., муз.зале)
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.15	15.50-16.15	15.40-16.00 16.00-16.25 НОД	15.40-16.20 16.00-16.30 НОД
Чтение художественной литературы	16.15-16.30	16.15-16.30	16.25-16.45	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.45-17.30	16.50-17.30

Режим дня носит условный (гибкий) характер, временные периоды, отведенные на реализацию тех или иных видов деятельности могут быть изменены с учетом индивидуальных особенностей, интересов, потребностей детей, климатических сезонных изменений.

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для детей дошкольного возраста 2-7 лет  
(ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД)**

<b>Содержание деятельности</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Разновозрастная группа (3-5)</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подг. к школе группа</b>
Приём детей, игровая деятельность	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.00 (на открытом воздухе)	7.30-8.10 (на открытом воздухе)	7.30-8.20 (на открытом воздухе)
Утренняя гимнастика	8.00-8.06 (на открытом воздухе)	8.00-8.08 (на открытом воздухе)	8.10-8.20 (на открытом воздухе)	8.20-8.30 (на открытом воздухе)
Игровая деятельность	8.06-8.20	8.08-8.25	8.20-8.30	-
Подготовка к завтраку (гигиенические навыки), завтрак	8.20-8.50	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность, двигательная активность детей	8.50-9.20	8.55-9.25	8.55-9.30	8.50-9.30
Непосредственно образовательная деятельность (НОД)	В летний период НОД проводится только художественно-эстетического и оздоровительного цикла, на открытом воздухе, а также проводятся спортивные, подвижные игры, праздники, экскурсии и т.д.			
Второй завтрак (сок)	10.30	10.35	10.40	10.45
Подготовка к прогулке (навыки самообслуживания), прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40	9.30-9.40
	9.30-12.00	9.35-12.10	9.40-12.25	9.40-12.35
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну (гигиенические процедуры), дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём («ленивая гимнастика»).	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Воздушные процедуры и оздоровительная гимнастика	15.15-15.25 (на открытом воздухе)	15.15-15.25 (на открытом воздухе)	15.15-15.25 (на открытом воздухе)	15.15-15.25 (на открытом воздухе)
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная деятельность, двигательная деятельность детей, чтение художественной литературы), Уход детей домой	15.50-17.30	15.50-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30

Режим дня носит условный (гибкий) характер, временные периоды, отведенные на реализацию тех или иных видов деятельности могут быть изменены с учетом индивидуальных особенностей, интересов, потребностей детей, климатических сезонных изменений.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Неелова Наталья Николаевна

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022