

Утверждено  
Заведующий МДОУ детский сад  
«Аленушка» р.п.Дергачи  
О.Н.Галинской

## Режим дня

Режим дня на холодный период года Группа раннего возраста (1,6-2 года)	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	10.15-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.30-15.40 15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.00-18.00

Самостоятельная деятельность, уход детей домой	До 18.00
--	----------

<b>Режим дня на холодный период года</b> <b>Группа раннего возраста (2-3 года)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	10.15-11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.30-15.40

	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.00-18.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	До 18.00
<b>Режим дня на холодный период года Младшая группа (3-4 года)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.10
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.10-9.25 9.35-9.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.20
Совместная образовательная деятельность	15.35-15.50

Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.20-17.40
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40- 18.00

<b>Режим дня на холодный период года Средняя группа (4-5 лет)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.20 9.30-9.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.20
Совместная образовательная деятельность	15.35-15.50

Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.20-17.40
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40- 18.00

<b>Режим дня на холодный период года</b>	
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренний круг	8.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Свободные игры	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.25 9.35-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15

Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30-16.20
Занятия, совместная образовательная деятельность	15.35-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.20-17.40
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.40- 18.00

<b>Режим дня на холодный период года</b> <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренний круг, свободные игры	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	10.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Активное бодрствование детей (игры,	15.30-16.10

предметная деятельность и другое)	
Совместная образовательная деятельность	15.35-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	16.10-18.00
Уход детей домой	до 18.00

<b>Режим дня на теплый период года Группа раннего возраста (2-3 лет)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность	9.30-11.20
Второй завтрак	10.00-10.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.30-18.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	До 18.00

<b>Младшая группа</b>	
<b>Режим дня на теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, занятия на прогулке	9.20-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	до 18.00

<b>Режим дня на теплый период года</b>
--

<b>Группа раннего возраста (1,6-2 года)</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе	9.00-11.20
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.10-9.20 9.30-9.40
Второй завтрак	10.00-10.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20-11.40
Обед	11.40-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, возвращение с прогулки	16.30-18.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	До 18.00

<b>Средняя группа</b>	
<b>Режим дня на теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр	7.30-8.00

(осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, занятия на прогулке	9.15-11.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	до 18.00

<b>Старшая группа</b>	
<b>Режим дня на теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	

Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.00-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, занятия на прогулке	9.15-11.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	до 18.00

<b>Подготовительная к школе группа</b>	
<b>Режим дня на теплый период года</b>	
<b>Режимные моменты</b>	
Утренний приём детей, утренний фильтр (осмотр, термометрия), самостоятельная деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Утренний круг, свободные игры	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, занятия на прогулке	9.00-11.50
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика, в том числе игры малой интенсивности на дыхание	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	до 18.00