

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета
МБДОУ «Детский сад №206»
протокол № 3 от 24.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №206»
Н. В. Бокова
от 25.08.2022 № 138 -осн.



**Режим дня с воспитанниками
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №206» комбинированного вида
на 2022/2023 учебный год**

В соответствии с Постановлением Главного санитарного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», п.183, режим дня может корректироваться в зависимости от погодных условий и индивидуальных особенностей воспитанников, направленности группы

**Примерный режим дня
вторая группа раннего возраста № 13 (2 – 3 года)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.30-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность
9.00-9.25	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
9.25-11.25	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
11.25.-11.40.	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11.40-12.00	❖ Подготовка к обеду, обед
12.00-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.10	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.10-15.20	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.20-15.50	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
15.50-17.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.20-17.30	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.30-17.50	❖ Ужин
17.50-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
младшая группа № 4 (3 – 4 года)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
7.55-8.00	❖ Утренняя зарядка
8.00-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак

8.30-8.45	❖ Игры, самостоятельная деятельность
8.45-9.40	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
9.40-11.30	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
11.30.-11.45.	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11.45-12.15	❖ Подготовка к обеду, обед
12.15-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.00	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.00-17.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.20-17.35	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.35-17.50	❖ Ужин
17.50-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
средняя группа №12 (4 – 5 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-7.55	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.05	❖ Утренняя зарядка
8.05-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.30-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.00	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.00-11.40	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
11.40.-11.55	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11.55-12.25	❖ Подготовка к обеду, обед
12.25-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.00	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.00-17.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.20-17.35	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.35-17.55	❖ Ужин
17.55-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
средняя группа №1 (4 – 5 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.05	❖ Утренняя зарядка
8.05-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.30-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.00	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.00-11.45	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная

	деятельность, трудовые поручения, игры)
11.45.-11.55	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
11.55-12.25	❖ Подготовка к обеду, обед
12.25-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.00	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.00-17.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.20-17.35	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,
17.35-17.55	❖ Подготовка к ужину, ужин
17.55-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
старшая группа №2 (5 – 6 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.08	❖ Утренняя зарядка
8.08-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.30-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.30	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.30-12.00	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.00.-12.10	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.10-12.40	❖ Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.40	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.40-16.05	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.05-17.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.20-17.40	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,
17.40-18.00	❖ Подготовка к ужину, ужин
18.00-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
старшая группа №11 (5 – 6 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.08	❖ Утренняя зарядка
8.08-8.30	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.30-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.40	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.40-12.00	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.00.-12.10	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.10-12.40	❖ Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.00	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.00-17.30	❖ Подготовка к прогулке, прогулка

17.30-17.40	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,
17.40-18.00	❖ Подготовка к ужину, ужин
18.00-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
подготовительная группа № 3 (6 – 7 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.05	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.05-8.15	❖ Утренняя зарядка
8.15-8.40	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.50	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.50-12.10	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.10-12.20	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.20-12.50	❖ Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.10	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.10-17.30	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.30-17.45	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,
17.45-18.10	❖ Подготовка к ужину, ужин
18.10-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
подготовительная группа № 5 (6 – 7 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.10	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	❖ Утренняя зарядка
8.20-8.45	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.45-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.50	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.50-12.15	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.15-12.25	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.25-12.55	❖ Подготовка к обеду, обед
12.55-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
16.20-16.30	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
16.30-17.45	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
17.45-18.10	❖ Подготовка к ужину, ужин
18.10-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
старшая группа № 10 (ОНР) (5 – 6 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.00	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.00-8.08	❖ Утренняя зарядка
8.08-8.40	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-11.00	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
11.00-12.10	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.10-12.20	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.20-12.50	❖ Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.30	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.30-17.35	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.35-17.45	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.45-18.10	❖ Ужин
18.10-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
подготовительная группа № 8 (ОНР) (6 – 7 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.10	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	❖ Утренняя зарядка
8.20-8.45	❖ Подготовка к завтраку, завтрак
8.45-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.50	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.50-12.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.20-12.35	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.35-13.00	❖ Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.30	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.30-17.45	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.45-17.55	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.55-18.15	❖ Ужин
18.15-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой

**Примерный режим дня
подготовительная группа № 9 (ОНР) (6 – 7 лет)
холодное время года (сентябрь-май)**

Время	Мероприятие
7.00-8.10	❖ Прием детей, свободная игра, самостоятельная деятельность
8.10-8.20	❖ Утренняя зарядка
8.20-8.45	❖ Подготовка к завтраку, завтрак

8.45-9.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность детей
9.00-10.50	❖ Организованная детская деятельность, занятия со специалистами
10.50-12.20	❖ Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, самостоятельная деятельность, трудовые поручения, игры)
12.20-12.35	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.35-13.00	❖ Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	❖ Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	❖ Постепенный подъем, самостоятельная деятельность
15.15-15.30	❖ Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.30	❖ Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность
16.30-17.45	❖ Подготовка к прогулке, прогулка
17.45-17.55	❖ Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину
17.55-18.15	❖ Ужин
18.15-19.00	❖ Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой