



Режим дня для возрастных групп
на холодный период года (с 01.09.2023 по 31.05.2024)

Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,5-3 года)	Группы младшего дошкольного возраста (3-4 года)	Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет)	Группы старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5,5-7 (8) лет)
Утренний прием детей: осмотр, термометрия, работа с родителями, возвращение с прогулки.	7.30-8.00	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-8.00
Совместная деятельность детей и взрослого: в том числе двигательные игры малой подвижности	-	-	-	-	8.00 – 8.10 (10 минут)
Утренняя зарядка (двигательная активность 10 минут), в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)	8.00-8.10	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	8.10-8.20
Самостоятельная игровая деятельность детей: личная гигиена, подготовка к завтраку, самообслуживание	8.10-8.30	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность детей: общение, подготовка к ООД, трудовая деятельность	8.50-9.00	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-8.55	8.45-8.55
Совместная деятельность детей и взрослого: игры, образовательные ситуации, организованная образовательная деятельность,	9.00-9.10 9.20-9.30 <i>Перерыв 10 мин.</i>	8.55-9.10 9.20-9.35 <i>Перерыв 10 мин</i>	8.55-9.15 9.25-9.45 <i>Перерыв 10 мин</i>	8.55-9.20 9.30-9.55 <i>Перерыв 10 мин.</i>	8.55-9.25 9.35-10.05 10.15-10.45 <i>Перерыв 10 мин.</i>
Из них ООД (максимальная общая длительность)	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин	90 мин
Совместная деятельность детей и взрослого подвижные игры малой и средней активности	9.30-10.00	9.35-10.10	9.45-10.15	9.55-10.25	----
Из них двигательная активность	(10 минут)	(10 минут)	(10 минут)		
Подготовка к приему пищи (второй завтрак), самообслуживание, подготовка к прогулке.	10.00-10.20	10.10-10.25	10.15-10.35	10.25-10.40	10.45-11.00
Прогулка (в т.ч. игры средней и высокой подвижности)	10.20-11.20 (20 мин)	10.25-11.45 (20 мин)	10.35-11.50 (30 мин)	10.40-12.00 (40 мин)	11.00-12.10 (40 мин)
Самостоятельная деятельность детей: возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду	11.20-11.40	11.45-12.00	11.50-12.10	12.00-12.10	12.10-12.20
Обед	11.40-12.00	12.00-12.20	12.10-12.30	12.10-12.30	12.20-12.35
Самостоятельная деятельность детей: личная гигиена, подготовка ко сну	12.00-12.10	12.20-12.30	12.30-12.40	12.30-12.40	12.35-12.40
Сон	12.10-15.10	12.30-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10
Самостоятельная деятельность детей: постепенный подъем, закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика, личная гигиена	15.10 - 15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Из них двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная деятельность детей и взрослого: игры, общение, творческие мастерские, индивид. работа	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.30	15.50-16.35	15.50-16.30
Из них ООД (максимальная общая длительность)	-----	---	---	25 мин 2 д/нед – двигательная активность	---
Самостоятельная игровая деятельность детей: личная гигиена, самообслуживание, подготовка к прогулке	16.20-16.40	16.20-16.50	16.30-16.50	16.35-16.55	16.30-16.55
Прогулка (в т.ч. игры средней и высокой подвижности). Работа с родителями, уход детей домой.	16.40-18.00 (20 минут)	16.50-18.00 (20 минут)	16.50-18.00 (20 минут)	16.55-18.00 (25 минут)	16.55-18.00 (25 минут)

ИТОГО

Продолжительность дневного сна (согласно таблице 6.7)	3ч 00 мин	2 ч 40 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулки (согласно таблице 6.7. и режима работы МДОУ)	2 часа 50 минут	2 часа 50 минут	2 часа 45 минут	2 часа 45 минут	2 часа 45 минут
Максимальная двигательная активность (согласно 6.7 СанПиН 1.2.3685 – 21)	1 час 10 минут	1 час 10 минут	1 час 20 минут	1 час 25 минут	1 час 25 минут