


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 95»
 Л.В.Опрыск
Приказ № 75 от 25.08.2022 г.



**Режим дня воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 95 «Улыбка»**

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 24.08.2022г

Режим дня группы раннего возраста в холодный период

Элементы режима дня	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, общение, самостоятельная деятельность	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25. -8.35	8.25. -8.35	8.25. -8.35	8.25. -8.35	8.25. -8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00
Самостоятельная, совместная игровая деятельность	-	-	-	9.00-9.25	9.00-9.25
Образовательная деятельность	9.00–9.10	9.00–9.10	9.00–9.10	9.25–9.35	9.25-9.35
Совместная деятельность/самостоятельная игровая деятельность	9.10-9.40	9.10-9.40	9.10-9.40	-	-
Подготовка к прогулке Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	9.40 - 11.10	9.40 - 11.10	9.40 -11.10	9.35 - 11.10	9.35-11.10
Возвращение с прогулки.	11.10-11.25	11.10-11.25	11.10-11.25	11.10-11.25	11.10-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25 – 11.50	11.25 – 11.50	11.25 –11.50	11.25 –11.50	11.25 – 11.50
Подготовка ко сну	11.50.- 12.00	11.50.- 12.00	11.50.- 12.00	11.50.- 12.00	11.50.- 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00– 15.00	12.00– 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00– 15.15	15.00– 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, Полдник	15.15 – 15.40	15.15 – 15.40	15.15 –15.40	15.15 –15.40	15.15 – 15.35
Самостоятельная деятельность	15.40 – 16.00	15.40.-16.00	15.40.-16.00	15.40.-16.00	15.35.-16.00
Образовательная деятельность	16.00 - 16.10.	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10	16.00 - 16.10
Самостоятельная деятельность	16.10.- 16.30.	16.10.- 16.30.	16.10.-16.30.	16.10.-16.30.	16.10.- 16.30.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.20	18.00 -18.20	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00 -18.20
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Общий подсчет времени					
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов	5 часов
Продолжительность прогулок	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа 5 минут	3 часа 5 минут
Прием пищи	Интервал между приемами пищи в среднем составил 3 часа 7 мин.				
Продолжительность дневного сна	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Самостоятельна деятельность	3 часа 10 мин	3 часа 10 мин	3 часа 10 мин.	3 часа 05 мин.	3 часа 05 мин.
Образовательная деятельность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Интервал между занятиями	не менее 10 минут				

Режим дня младшей группы в холодный период

Элементы режима дня	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, общение, самостоятельная деятельность	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00	8.35–9.00
Образовательная деятельность (учитывая интервал между деятельностью не менее 10 мин)	9.00-9.15 9.25. – 9.40	9.00-9.15 9.30 – 9.45	9.00-9.15 9.25 – 9.40	9.00-9.15 9.25 – 9.40	9.00-9.15 9.30-9.45
Подготовка к прогулке Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	9.40 – 11.30	9.45 – 11.30	9.40-11.30	9.40- 11.30	9.45-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 –12.20	11.50 –12.20	11.50 –12.20	11.50 –12.20	11.50 –12.20
Подготовка ко сну	12.20.- 12.30	12.20.- 12.30	12.20- 12.30	12.20.- 12.30	12.20.- 12.30
Дневной сон	12.30 –15.00	12.30 –15.00	12.30 –15.00	12.30 –15.00	12.30 –15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 –15.15	15.00 –15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.40	15.15– 15.40	15.15–15.40	15.15–15.40	15.15– 15.40
Самостоятельная, совместная деятельность	15.40.-16.40	15.40.-16.40	15.40.-16.40	15.40.-16.40	15.40.-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.20	18.00- 18.20	18.00- 18.20	18.00- 18.20	18.00- 18.20
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Общий подсчет времени					
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	5 часов 30 мин	5 часов 30 мин	5 часов 30 мин	5 часов 30 мин	5 часов 30 мин
Продолжительность прогулок	3 часа 10 мин.	3 часа 5 мин.	3 часа 10 мин	3 часа 10 мин	3 часа 5 мин.
Прием пищи	Интервал между приемами пищи в среднем составил 3 часа 7 мин.				
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.
Самостоятельна деятельность	3 часа 20 мин.	3 часа 20 мин.	3 часа 20 мин.	3 часа 20 мин.	3 часа 20 мин.
Образовательная деятельность	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Интервал между занятиями	не менее 10 минут				

Режим дня средней группы в холодный период

Элементы режима дня	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, общение, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20.– 8.30	8.20.– 8.30	8.20.– 8.30	8.20.– 8.30	8.20.– 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00
Образовательная деятельность (учитывая интервал между деятельностью не менее 10 мин)	9.00-9.20	9.00-9.20 9.30 – 9.50	9.00-9.20 9.30 – 9.50	9.00-9.20 9.45 – 10.05	9.00-9.20 9.30 – 9.50
Самостоятельная, совместная игровая деятельность	9.20-10.10	9.50-10.10	9.50-10.10	9.20 – 9.45	9.50-10.10
Подготовка к прогулке Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.10-11.50	10.10-11.50	10.10-11.50	10.05- 11.50	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.50-12.05	11.50-12.05	11.50-12.05	11.50-12.05	11.50-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.30	12.05- 12.30	12.05- 12.30	12.05- 12.30	12.05- 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30.- 15.00.	12.30.- 15.00.	12.30.- 15.00.	12.30.- 15.00.	12.30.- 15.00.
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 –15.20	15.00 –15.20	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40	15.20 - 15.40	15.20 –15.40	15.20 - 15.40	15.20 - 15.40
Самостоятельная, совместная деятельность	15.40 - 16.00	15.40 - 16.00	15.40-16.20		15.40-16.20
Образовательная деятельность	16.00-16.20	16.00-16.20	-	15.40 - 16.00	-
Самостоятельная деятельность	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.00-16.40	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00	16.40 -18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.20	18.00 -18.20	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00 -18.20
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Общий подсчет времени					
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	5 часов 45 мин.	5 часов 45 мин.	5 часов 45 мин.	5 часов 45 мин.	5 часов 45 мин.
Продолжительность прогулок	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа 5 мин.	3 часа
Прием пищи	Интервал между приемами пищи в среднем составил 3 часа 7 мин.				
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельна деятельность	3 часа 40 мин.	3 часа 20 мин.	3 часа 40 мин.	3 часа 25 мин.	3 часа 40 мин.
Образовательная деятельность	40 мин.	40мин. – Ипол. 20мин.- Ппол.	40 мин.	40мин. – Ипол. 20мин.- Ппол.	40 мин.
Интервал между занятиями	не менее 10 минут				

Режим дня старшей группы в холодный период

Элементы режима дня	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, общение, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00	8.30–9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00.-9.25	9.00-9.25
Самостоятельная деятельность		9.20-9.55	9.25-10.00	9.25-10.25	9.25 – 9.35.
Образовательная деятельность	9.30.-9.55	9.55-10.20	10.00-10.20	-	9.35-9.55
Самостоятельная, совместная игровая деятельность	9.55-10.30	10.20-10.30		-	9.55-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30- 12.00	10.30 -12.00	10.25 -12.00	10.25-12.00 (11.00-11.25 физкультура воздух)	10.30-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30.-15.00	12.30.-15.00	12.30.-15.00	12.30.-15.00	12.30.-15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 –15.15	15.00 –15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.35	15.15 - 15.35	15.15 - 15.35	15.15 - 15.35	15.15 - 15.35
Самостоятельная деятельность	15.35 - 16.10	15.35 - 16.00	15.35 - 16.00	15.35 - 16.00	15.35 - 16.00
Образовательная деятельность	16.10-16.35	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20	18.00 - 18.20
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
Общий подсчет времени					
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	5 часов 55 мин.	5 часов 55 мин.	5 часов 55 мин.	5 часов 55 мин.	5 часов 55 мин.
Продолжительность прогулок	3 часа 5 мин.	3 часа 5 мин.	3 часа 10 мин.	3 часа 10 мин.	3 часа 5 мин.
Прием пищи	Интервал между приемами пищи в среднем составил 3 часа 7 мин.				
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.
Самостоятельна деятельность	3 часа 20 мин.	3 часа 20мин.	3 часа 15 мин	3 часа 35 мин	3 часа 20 мин.
Образовательная деятельность	45 мин. – I пол. 25мин.- II пол.	45 мин. – I пол. 25мин.- II пол.	45 мин. – I пол. 25мин.- II пол.	25 мин. – I пол. 25мин.- II пол.	45 мин. – I пол. 25мин.- II пол.
Интервал между занятиями	не менее 10 минут				

Режим дня подготовительной к школе группы в холодный период

Элементы режима дня	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, общение, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50.-9.00	8.50.-9.00	8.50.- 9.00	8.50.- 9.00	8.50.-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
Самостоятельная деятельность	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-10.05
Образовательная деятельность	9.40-10.10	9.40-10.10	9.40-10.10	9.40-10.10	10.05-10.35
Самостоятельная, совместная игровая деятельность	10.10.-10.30	10.10 -10.30.	10.10-10.30	10.10-10.40	10.35-10.40
Образовательная деятельность		10.30.-11.00	10.30.-11.00		
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	10.40-12.00 (11.00-11.30 физкультура воздух)	10.40-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	12.00.-12.10	12.00.-12.10	12.00.-12.10	12.00.-12.10	12.00.-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30.- 15.00	12.30.- 15.00	12.30.- 15.00	12.30.- 15.00	12.30.- 15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 –15.15	15.00 –15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.30	15.10 - 15.25	15.15 - 15.35	15.15 - 15.35	15.15 - 15.25
Самостоятельная деятельность		15.25– 15.40	15.35 - 16.00	15.35 - 16.00	15.25 - 16.00
Образовательная деятельность	15.30.-16.00	15.40-16.10		16.00.-.16.30	16.00.-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.10	16.10-18.10	16.10-18.10	16.30-18.10	16.30-18.10
Подготовка к ужину, ужин	18.10 - 18.30	18.10 - 18.25	18.10 - 18.30	18.10 - 18.30	18.10 - 18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.25-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Общий подсчет времени					
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	6 часов	6 часов	6 часов	6 часов	6 часов
Продолжительность прогулок	3 часа 10мин.	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Прием пищи	Интервал между приемами пищи в среднем составил 3 часа 13 мин.				
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельна деятельность	3 часа 5 мин.	3 часа	3 часа 5 мин.	3 часа 15 мин.	3 часа 25 мин.
Образовательная деятельность	1 час 30 мин.- I пол	1 час 30 мин.- I пол; 30 мин.- II пол.	1 час 30 мин.- I пол	1 час 30 мин. – I пол. 30 мин. – II пол.	60 мин. – I пол. 30 мин. – II пол.
Интервал между занятиями	не менее 10 минут				

Режим дня в летний период

Элементы режима дня	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30– 8.50	8.30– 8.50	8.30– 8.50	8.30– 8.50	8.30– 8.50
Совместная деятельность эстетически-оздоровительного цикла, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	9.50-11.30	9.50-11.50.	9.50-12.00	9.50-12.20	9.50-12.20
Возвращение с прогулки. Культурно-гигиенические процедуры	11.30-11.45	11.50-12.10	12.00-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.20	12.10-12.50	12.20-12.50	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20	12.50 – 15.10	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, воздушная гимнастика	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.25-15.40	15.25-15.40	15.20-15.40	15.15-15.40	15.15-15.40
Полдник	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность на прогулке	16.00-17.40	16.00-17.40	16.00-17.40	16.00-17.50	16.00-17.50
Возвращение с прогулки	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00	17.50-18.00	17.50-18.00
Подготовка к ужину, ужин.	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00

В дни каникул и в летний период учебные занятия проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок

Совместная и самостоятельная деятельность детей проводится на прогулке.