



Утверждаю  
заведующая МДОУ  
детский сад д. Стан  
А.Ю.Иванова

Приказ № от 01.09.2022г

**Режим дня для разных возрастных групп ДОУ, с 9 часовым пребыванием детей  
(холодный период года)**

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21)

Режимные мероприятия	Содержание работы	Возрастные группы ДОУ					
		Ранний возраст	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей	- Осмотр детей, термометрия; - Игры детей; - Утренний круг	8 <sup>00</sup> -8 <sup>25</sup> (25 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>25</sup> (25 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>25</sup> (25 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (30 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (30 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>28</sup> (28 мин)
Утренняя гимнастика (двигательная деятельность)	Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры	8 <sup>25</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин) с января	8 <sup>25</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>40</sup> (10 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>40</sup> (10 мин)	8 <sup>28</sup> -8 <sup>40</sup> (12 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 <sup>35</sup> -8 <sup>45</sup> (10 мин)	8 <sup>35</sup> -8 <sup>45</sup> (10 мин)	8 <sup>35</sup> -8 <sup>45</sup> (10 мин)	8 <sup>40</sup> -8 <sup>50</sup> (10 мин)	8 <sup>40</sup> -8 <sup>50</sup> (10 мин)	8 <sup>40</sup> -8 <sup>50</sup> (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин.)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)
Образовательная нагрузка	НОД №1	9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> 9.20 - 9.30 по подгруппам (по 10 мин)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> (10 мин)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>25</sup> (15 мин.)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>30</sup> (20 мин)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>35</sup> (25 мин)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>40</sup> (30 мин)
Перерыв между НОД (двигательная деятельность)	Физкультурные минутки, двигательная активность детей	9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> -9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>20</sup> -9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10мин)	9 <sup>35</sup> -9 <sup>45</sup> (10 мин)	9 <sup>40</sup> -9 <sup>50</sup> (10 мин)
Образовательная нагрузка	НОД №2	-	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)	9 <sup>35</sup> -9 <sup>50</sup> (15 мин)	9 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup> (20 мин)	9 <sup>45</sup> -10 <sup>10</sup> (25 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>20</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	9 <sup>30</sup> -9 <sup>45</sup> (15 мин.)	9 <sup>40</sup> -9 <sup>55</sup> (15 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>00</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>25</sup> (5 мин)
2-ой ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	9 <sup>45</sup> -10 <sup>00</sup> (15 мин)	9 <sup>55</sup> -10 <sup>10</sup> (15 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>15</sup> (15 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>25</sup> -10 <sup>35</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)	10 <sup>15</sup> -10 <sup>25</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>40</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты. - Возвращение с прогулки: переодевание	10 <sup>10</sup> -11 <sup>25</sup> 1ч 15 мин	10 <sup>20</sup> -11 <sup>30</sup> 1ч 10 мин	10 <sup>25</sup> -11 <sup>45</sup> 1ч 20 мин	10 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> 1ч 20 мин	10 <sup>40</sup> -12 <sup>00</sup> 1ч 20 мин	10 <sup>40</sup> -12 <sup>00</sup> 1ч 20 мин
	Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки,	25 мин	23 мин	25 мин.	23 мин.	23 мин.	30 мин.

	игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств						
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в центрах природы и экспериментирования	-	-	11 <sup>45</sup> -12 <sup>00</sup> (15 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)
ОБЕД	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	11 <sup>25</sup> -11 <sup>45</sup> (20 мин)	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>25</sup> (15 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)
Подготовка ко сну	Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	11 <sup>45</sup> -12 <sup>00</sup> (15 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>25</sup> -12 <sup>30</sup> (5 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>25</sup> (5 мин)
СОН	- ДНЕВНОЙ СОН; - Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>25</sup> -14 <sup>55</sup> (2 ч 30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Игры	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	14 <sup>55</sup> -15 <sup>00</sup> (5 мин)
Образовательная нагрузка	НОД № 2 / № 3 (во 2-ой половине дня)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>20</sup> 15 <sup>20</sup> -15 <sup>30</sup> по подгруппам: вторник, четверг (по 10 мин)	-	-	-	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> (30 мин)
Двигательная деятельность детей	Игровая деятельность	---	15 <sup>10</sup> -15 <sup>25</sup> (15 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>20</sup> (10 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>20</sup> (10 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>35</sup> (5 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	15 <sup>30</sup> -15 <sup>40</sup> (10 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>35</sup> (10 мин)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>30</sup> (10 мин)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>30</sup> (10 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>35</sup> (10 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)
Совместная деятельность взрослого и детей	Вечерний круг	-	-	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup> (15 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup> (15 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>45</sup> (10 мин)	15 <sup>40</sup> -15 <sup>45</sup> (5 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	15 <sup>40</sup> -15 <sup>45</sup> (5 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)	15 <sup>45</sup> -15 <sup>50</sup> (5 мин)	15 <sup>45</sup> -15 <sup>50</sup> (5 мин)	15 <sup>45</sup> -15 <sup>50</sup> (5 мин)	15 <sup>45</sup> -15 <sup>50</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты - Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств	15 <sup>45</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 15)	15 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 20)	15 <sup>50</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 10)	15 <sup>50</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 10)	15 <sup>50</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 10)	15 <sup>50</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 10)
		45 мин.	45 мин.	30 мин.	27 мин.	30 мин.	35 мин.