

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022 г.



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 21
«Колокольчик»
О.В. Самойленко
31.08.2022

РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД 2022 – 2023 ГОДА

Режим дня для детей 1,5 – 2 лет

Режимные моменты	Время
Прием детей, игра, зарядка	7.00 – 8.05
Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность	8.05 – 9.00
Игра-занятие 1 (по подгруппам)	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.15
Прогулка	10.15 – 11.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед, самостоятельная деятельность	11.15 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 16.00
Игра-занятие 2 (по подгруппам). Совместная и самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.40
Подготовка к прогулке	16.40 – 17.00
Прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Режим дня для детей 2–3 лет

Режимные моменты	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность, зарядка	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность	8.10 – 9.00
Занятие 1 (по подгруппам)	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.40 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.20
Прогулка	10.20 – 11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед, самостоятельная деятельность	11.20 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15
Занятие 2 (по подгруппам)	15.15 – 15.40
Полдник	15.40 – 16.00
Совместная и самостоятельная деятельность	16.00 – 16.40
Подготовка к прогулке,	16.40 – 17.00
Прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Режим дня для детей

Режим дня Режимный момент	Младшая группа (3–4 года)			Средняя группа (4–5 лет)		
	длительность	начало	окончание	длительность	начало	окончание
Прием детей, свободная игра	1:00	7:00	8:00	1:00	7:00	8:00
Утренняя гимнастика	0:10	8:00	8:10	0:10	8:00	8:10
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0:30	8:10	8:40	0:30	8:10	8:40
Утренний круг	0:20	8:40	9:00	0:20	8:40	9:00
Занятия, игры	1:00	9:00	10:00	1:10	9:00	10:10
Второй завтрак	0:10	10:00	10:10	0:10	10:10	10:20

Подготовка к прогулке	0:20	10:10	10:30	0:20	10:20	10:40
Прогулка	1:00	10:30	11:30	1:10	10:40	11:50
Возвращение с прогулки	0:20	11:30	11:50	0:20	11:50	12:10
Подготовка к обеду, обед	0:40	11:50	12:30	0:40	12:10	12:50
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:30	12:30	15:00	2:10	12:50	15:00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0:30	15:00	15:30	0:20	15:00	15:20
НОД, совместная деятельность, кружки	-	-	-	0:40	15:20	16:00
Подготовка к полднику, полдник	0:30	15:30	16:00	0:30	16:00	16:30
Совместная деятельность, свободная игра	0:50	16:00	16:50	0:20	16:30	16:50
Вечерний круг	0:10	16:50	17:00	0:10	16:50	17:00
Подготовка к прогулке, прогулка (самостоятельная деятельность), уход детей домой	2:00	17:00	19:00	2:00	17:00	19:00

Режим дня для детей

Режим дня / Режимный момент	Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
	длительность	начало	окончание	длительность	начало	окончание
Прием детей, свободная игра	1:00	7:00	8:00	1:00	7:00	8:00
Утренняя гимнастика	0:10	8:00	8:10	0:20	8:00	8:20

Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0:30	8:10	8:40	0:20	8:20	8:40
Утренний круг	0:20	8:40	9:00	0:20	8:40	9:00
Занятия, кружки, игры	2:00	9:00	11:00	2:00	9:00	11:00
Второй завтрак	0:10	10:30	10:40	0:10	10:20	10:30
Подготовка к прогулке	0:20	11:00	11:10	0:10	11:10	11:20
Прогулка	1:00	11:10	12:10	1:00	11:20	12:20
Возвращение с прогулки	0:20	12:10	12:30	0:10	12:20	12:30
Подготовка кобеду, обед, дежурство	0:30	12:30	13:00	0:30	12:30	13:00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2:00	13:00	15:00	2:00	13:00	15:00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0:20	15:00	15:20	0:20	15:00	15:20
НОД, совместная деятельность, игры, кружки	0:50	15:20	16:10	0:50	15:10	17:00
Подготовка к полднику, полдник	0:20	16:10	16:30	0:20	16:10	16:30
Вечерний круг	0:10	16:50	17:00	0:10	17:00	17:10
Подготовка к прогулке, прогулка (самостоятельная деятельность), уход детей домой	2:00	17:00	19:00	1:50	17:10	19:00

