

Согласовано:
 медсестра
 Е.В.Косых

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Детский сад
 № 29 «Стрижо»
 В.С. Шеломанова

**Примерный режим дня во второй младшей группе № 3 (3-4 года)
 в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)**

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжитель- ность режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.15	1 час 15 минут
Подготовка к завтраку	8.15– 8.25	10 минут
Завтрак	8.25 – 8.55	30 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе») –перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00– 10.00	НОД – 30 мину перерыв 10 мин 20 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.00-10.30	30 минут
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.40– 12.00	1 час 20 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	12.00– 12.10	10 минут
подготовка к обеду	12.10 – 12.20	10 минут
Обед	12.20– 12.50	30 минут
Подготовка ко сну	12.50 – 13.00	10 минут
Дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15 минут
подготовка к полднику	15.15– 15.25	10 минут
Полдник	15.25 – 15.40	15 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.40 – 16.00	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.00 – 18.05	2 часа 5 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.05 – 18.15	10 минут
подготовка к ужину	18.15 – 18.25	10 минут
Ужин	18.25– 18.40	15 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.40– 19.00	20 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

2-ая младшая группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во прием пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа 25 минут	2 часа 5 минут	30 минут	4 часа	1 час 30 мин

Согласовано:
методиста

Е.В.Косых

Утверждаю

заведующий МБДОУ «Детский сад

№29 «Стриж»

В.С. Шеломанова

**Примерный режим дня в старшей группе № 6 (5-6 лет)
в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)**

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжительно сть режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.25	1 час 25 минут
Подготовка к завтраку	8.25 – 8.35	10 минут
Завтрак	8.35– 8.55	20 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе»), перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00– 10.00	НОД – 45 минут перерыв 10 мин 5 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.00-10.40	40 минут
Второй завтрак	10.40 – 10.50	10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.50– 12.10	1 час 20 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	12.10– 12.25	15 минут
подготовка к обеду	12.25 – 12.35	10 минут
Обед	12.35 – 12.55	20 минут
Подготовка ко сну	12.55 – 13.05	10 минут
Дневной сон	13.05 – 15.05	2 часа
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.05 – 15.25	20 минут
подготовка к полднику	15.25 – 15.35	10 минут
Полдник	15.35 – 15.45	10 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.45– 16.05	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.05 – 18.15	2 час.10 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.15– 18.25	10 минут
подготовка к ужину	18.25 – 18.35	10 минут
Ужин	18.35 – 18.50	15 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.50– 19.00	10 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

Старшая группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во приемов пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа 30 минут	2 часа	45 минут	3 часа 30 минут	1 час 20 минут

Согласовано
медсестра
Е.В.Косых

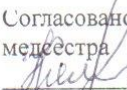
Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
№29 «Стриж»
В.С. Шеломанова

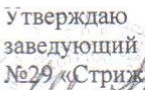
**Примерный режим дня в средней группе № 5 (4-5 лет)
в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)**

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжительность режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.15	1 час 15 минут
Подготовка к завтраку	8.15– 8.25	10 минут
Завтрак	8.25 – 8.55	30 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе») –перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00– 10.00	НОД – 30 минут перерыв 10 минут 20 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.00-10.30	30 минут
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.40– 12.00	1 час 20 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	12.00– 12.10	10 минут
подготовка к обеду	12.10 – 12.20	10 минут
Обед	12.20– 12.50	30 минут
Подготовка ко сну	12.50 – 13.00	10 минут
Дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15 минут
подготовка к полднику	15.15– 15.25	10 минут
Полдник	15.25 – 15.35	10 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.35 – 16.00	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.00 – 18.05	2 часа 5 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.05 – 18.15	10 минут
подготовка к ужину	18.15 – 18.25	10 минут
Ужин	18.25– 18.40	15 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.40– 19.00	20 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

средняя группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во прием пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа 25 минут	2 часа 5 минут	30 минут	4 часа	1 час 30 минут

Согласовано:
медсестра
 Е.В.Косых

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
№29 «Стриж»
 В.С. Шеломанова

**Примерный режим дня в первой младшей группе №1 (1,5-3 года)
в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)**

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжительно сть режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.10	1 час 10 минут
Подготовка к завтраку	8.10– 8.25	15 минут
Завтрак	8.25 – 8.55	30 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе») –перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00– 09.40	НОД – 10 минут перерыв 10 мин
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	09.40-10.00	20 минут
Второй завтрак	10.00 – 10.15	15 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.15– 11.05	1 час
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	11.05– 11.25	10 минут
подготовка к обеду	11.25 – 11.35	10 минут
Обед	11.35– 12.05	30 минут
Подготовка ко сну	12.05 – 12.15	10 минут
Дневной сон	12.15 – 15.00	2 часа 45 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15 минут
подготовка к полднику	15.15– 15.25	10 минут
Полдник	15.25 – 15.40	15 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.40 – 16.00	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.00 – 18.00	2 часа
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.00 – 18.15	15 минут
подготовка к ужину	18.15 – 18.25	10 минут
Ужин	18.25– 18.45	20 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.45– 19.00	15 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

1-ая младшая группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во приемов пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа	2 часа 45 минут	20 минут	3 часа	1 час 30 мин.

Согласовано:
методиста

Е.В.Косых

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
№29 «Стрелка»

В.С. Шеломанова
ПРИКАЗ № 6
07.30.08

Примерный режим дня в подготовительной к школе группе № 4 (6-7 лет) в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжительность режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.25	1 час 25 минут
Подготовка к завтраку	8.25 – 8.35	10 минут
Завтрак	8.35 – 8.55	20 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе»), перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00 – 10.50	НОД – 1 час 30 минут 2 перерыва по 10 мин
Второй завтрак	10.50 – 11.00	10 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	11.00 – 11.20	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	11.20 – 12.20	1 час
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	12.20 – 12.30	10 минут
подготовка к обеду	12.30 – 12.40	10 минут
Обед	12.40 – 13.00	20 минут
Подготовка ко сну	13.00 – 13.10	10 минут
Дневной сон	13.10 – 15.10	2 часа
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10 – 15.25	15 минут
подготовка к полднику	15.25 – 15.35	10 минут
Полдник	15.35 – 15.45	10 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.45 – 16.05	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.05 – 18.15	2 час.10 минут
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.15 – 18.25	10 минут
подготовка к ужину	18.25 – 18.35	10 минут
Ужин	18.35 – 18.50	15 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.50 – 19.00	10 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

Подготовительная к школе группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во приемов пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа 10 минут	2 часа	1 час 30 минут	3 часа 30 минут	1 час 20 минут

Согласовано:
медсестра
Е.В.Косых

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
№29 «Стриж»
В.С. Шеломанова

**Примерный режим дня в первой младшей группе № 2 (1,5-3 года)
в холодный период года (СанПиН 1.2.3685-21)**

Режимные моменты	Время режимных моментов	Продолжительно сть режимных моментов
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.00 – 8.10	1 час 10 минут
Подготовка к завтраку	8.10– 8.25	15 минут
Завтрак	8.25 – 8.55	30 минут
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) («Мы вместе») –перерыв, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	9.00– 09.40	НОД – 10 минут перерыв 10 мин
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	09.40-10.00	20 минут
Второй завтрак	10.00 – 10.15	15 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	10.15– 11.05	1 час
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	11.05– 11.25	10 минут
подготовка к обеду	11.25 – 11.35	10 минут
Обед	11.35– 12.05	30 минут
Подготовка ко сну	12.05 – 12.15	10 минут
Дневной сон	12.15 – 15.00	2 часа 45 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.15	15 минут
подготовка к полднику	15.15– 15.25	10 минут
Полдник	15.25 – 15.40	15 минут
Игры, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность детей («Мы сами»)	15.40 – 16.00	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	16.00 – 18.00	2 часа
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»)	18.00 – 18.15	15 минут
подготовка к ужину	18.15 – 18.25	10 минут
Ужин	18.25– 18.45	20 минут
Игры, самостоятельная деятельность («Мы сами»), уход домой	18.45– 19.00	15 минут

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ СанПиН

1-ая младшая группа	Режимные моменты				
	Прогулка	Дневной сон	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Кол-во приемов пищи 5 раз
Продолжительность режимных моментов	3 часа	2 часа 45 минут	20 минут	3 часа	1 час 30 мин.