

Режимы дня ДОО

Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет.

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, игры, подготовка к занятиям	8.20-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак ³	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.30-15.40 15.50-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.20
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.20-18.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.20
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.20-11.30 9.30-9.40 9.50-10.00
Второй завтрак ⁴	10.00-10.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-18.00 16.20-16.30 16.40-16.50
Уход детей домой	До 18.00

³ Пункт 8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Примерный режим дня в дошкольных группах.

Содержание	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10
Завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Утренний круг	8.40-8.50	8.40-8.50	8.40-8.50	8.40-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Игры, занятия, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-10.40	9.00-10.50
Второй завтрак ⁵	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10–12.10	10.30–12.30	10.40-12.30	10.50-12.30
Обед	12.10-12.50	12.30-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50-15.10	12.45-15.10	12.45-15.10	12.45-15.10
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.10-15.50	15.10-15.50	15.10-15.50	15.10-15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00
Вечерний круг	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10	16.00-16.10
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.10	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.20

⁵ Пункт 8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

минут)				
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.15-8.35	8.20-8.40	8.20-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.35-9.10	8.40-9.15	8.40-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.00-12.00	9.10-12.10	9.15-12.20	9.20-12.30
Второй завтрак ^б	10.00-10.15	10.05-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Обед	12.00-12.30	12.10-12.35	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	12.35-15.30	12.40-15.30	12.50-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-15.50	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.50-16.10	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.10-18.00	16.20-18.00	16.20-18.00	16.20-18.00

^б Пункт 8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Режимы двигательной активности

Формы двигательной активности	2 группа раннего возраста (2-3 года)	группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Утренняя, бодрящая гимнастика	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут
Занятие «Физическая культура»	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Занятие «Музыка»	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Физ. минутка, Пальчиковая гимнастика	не менее 2-х минут	не менее 2-х минут	не менее 2-х минут	не менее 2-х минут	не менее 2-х минут

⁶ Пункт 8.1.2.1 СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная двигательная активность (1-я и 2-я половина дня)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулка (подвижные и спортивные игры, физические упражнения) 1-я и 2-я половина дня	ежедневно	ежедневно о	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ						
Музыкальный досуг						
Спортивные праздники и развлечения	-	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Спортивные досуги	-	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
День здоровья			1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал