



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 Детский сад № 110»  
 Степушина Т.В.  
 2023г.

**Режим дня в холодный период года**

**Детей 1-2 года (первая группа раннего возраста)**

	1г.-1г.6 мес.	1г.6 мес-2 года
Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
	8.10 - 9.00	8.10 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, др.)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам) активное бодрствование	-	9.00 - 9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка ко сну, первый сон	10.10 -12.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.10 - 11.20
Возвращение прогулки, игры		11.20 -11.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30	11.55- 12.25
Подготовка ко сну, сон	-	12.25 - 15.00
Самостоятельная деятельность	12.30 – 14.30	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00 – 13.10 – 13.20	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.50-14.00 – 14.10	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00	-
Постепенный подъем, полдник	-	15.05 – 15.20
Самостоятельная деятельность	-	15.20 – 15.50
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	-	15.50 - 16.00
		16.00 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 17.00	16.10 - 17.00
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

### Режим дня в холодный период года.

#### Детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста)

Прием детей, игра, утренняя гимнастика	7.00 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	9.30 - 9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 - 11.30
Возвращение с прогулки, игры	11.30 -12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00- 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность	15.20 – 15.55
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	15.55-16.05 16.05-16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.15 – 16.45
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	16.45 - 19.00



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

## Режим дня группы детей от 3 до 4 лет (младшая)

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20–9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:20
Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40–15:10
Подготовка к полднику, полдник	15:10–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:20
Подготовка к ужину, ужин	16:20-16.40
Самостоятельная деятельность детей	16:40–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой.	17:00–19.00



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

## Режим дня группы детей от 4 до 5 лет (средняя)

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00- 8.15
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:15–8:25
Подготовка к завтраку, завтрак	8:25–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:10
Занятие 1	9:10–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:00
Второй завтрак	10.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00– 12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20– 13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00– 15:10
Подготовка к полднику, полдник	15:10– 15.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	15.30– 16:30
Подготовка к ужину, ужин	16:30– 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00– 18:30
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18:30– 19:00



УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

## Режим дня группы детей от 5 до 6 лет (старшая ТНР)

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:25–12:25
Подготовка к обеду, обед	12:25–12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25
Занятие 3	15:25–15:55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	15.55–16:30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:30
Игры, уход домой	18.30–19:00



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

## Режим дня для детей 6–7 лет (подготовительная к школе ТНР)

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30–16:35
Подготовка к ужину, ужин	16.35–17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.10–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 110»  
Степушина Т.В.  
2023г.

## Режим дня для детей 6–7 лет (подготовительная к школе)

### Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:25
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:25–8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:40
Подготовка к обеду, обед	12:40–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30–16:40
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.10–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00



«Сверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 110  
Т. В. Степушина  
августа 2023 г.

**Режим дня в холодный период года**  
**Возраст: 5-6 лет, старшая группа ЗПР**

<b>Содержание деятельности, виды деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры	8.00-8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8.20-8.50
Активное бодрствование детей	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.35
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, подготовка к прогулке, Прогулка (игры, наблюдение, труд)	10.10-10.30 10.30-12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство, обед	12.10-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35
Самостоятельная деятельность детей	15.35-16.10
Чтение художественной литературы	16.10-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-17.10
Свободная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка уход детей домой	17.10-19.00





**Режим дня в холодный период года**

**Возраст: 3-7 лет, группа компенсирующей направленности для детей с нарушением интеллекта**

<b>Содержание деятельности, виды деятельности</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, совместная деятельность, коррекционная индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 – 8.35 8.35-8.55
Занятия по подгруппам	9.00 – 10.20
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 - 10.30
Прогулка	10.30 – 11.30
Подготовка к обеду	11.30 – 12.00
Обед. Подготовка ко сну	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20 – 15.40
Занятия, игры с воспитателем	15.40 – 16.15
Подготовка к ужину	16.15 – 16.25
Ужин	16.25 – 17.00
Свободная деятельность, прогулка, спокойные игры, уход детей домой	17.00 - 19.00



### Режим дня

Возраст: 3-7 лет, группа компенсирующей направленности для детей с нарушениями аутистического спектра

Прием детей, игры, совместная деятельность, коррекционная индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.50
Активное бодрствование детей	8.50-9.10
Занятия по подгруппам	9.10 – 10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке	10.20 - 10.30
Прогулка	10.30 – 11.35
Подготовка к обеду	11.35 – 12.05
Обед. Подготовка ко сну	12.05 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20 – 15.40
Занятия, игры с воспитателем	15.40 – 16.25
Подготовка к ужину	16.25 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.30
Свободная деятельность, прогулка, спокойные игры, уход детей домой	17.30 - 19.00

коп. ДА  
УЗ  
ЗНР

постепенный подъем детей, закаливающие процедуры				
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	16.40-18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак <sup>18</sup>	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон,	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30

<sup>18</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	До 19.00

## 35.17. 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)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<u>9.20-10.00</u>	<u>9.15-10.05</u>	<u>9.15-10.15</u>	<u>9.00-10.50</u>
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00 ?	10.50-12.00 ?
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон,	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30

<sup>17</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Подписавший МБДОУ  
 Детский сад № 110»  
 Степушина Т.В.  
 2023г.

**Режим дня в холодный период года  
 Детей 1-2 года (первая группа раннего возраста)**

	1г.-1г.6 мес.	1г.6 мес.-2 года
Приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.10 8.10 - 9.00	8.00 - 8.10 8.10 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, др.)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам) активное бодрствование	-	9.00 - 9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка ко сну, первый сон	10.10 -12.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.10 - 11.20
Возвращение прогулки, игры		11.20 -11.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30	11.55- 12.25
Подготовка ко сну, сон	-	12.25 - 15.00
Самостоятельная деятельность	12.30 – 14.30	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00 – 13.10 – 13.20	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.50-14.00 – 14.10	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00	-
Постепенный подъем, полдник	-	15.05 – 15.20
Самостоятельная деятельность	-	15.20 – 15.50
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	-	15.50 - 16.00 16.00 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.10 - 17.00	16.10 - 17.00
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00



Режим дня для детей 6–7 лет (подготовительная к школе)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:25
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:25–8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:40
Подготовка к обеду, обед	12:40–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.30–16:40
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.10–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00