



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 106»

О.С. Сироткина

Режим дня
(холодный период года)

Режимные моменты	Группы (время)					
	Ранний возраст (1,5-3 г.)	1-я младшая (2-3 г.)	II-я младшая (3-4 г.)	Средняя (4-5 л.)	Старшая (5-6 л.)	Подготовительная (6-7 л.)
Прием детей, осмотр, игры самостоятельная деятельность детей	7.00-7.50 (50 мин.)	7.00-7.50 (50 мин.)	7.00 – 7.50 (50 мин.)	7.00 - 08.00 (1 ч.)	7.00 - 08.10 (1 ч. 10 мин.)	7.00 - 08.20 (1 ч. 20 мин.)
Утренняя гимнастика	7.50 - 8.00 (10 мин.)	7.50 - 8.00 (10 мин.)	7.50 - 8.00 (10 мин.)	8.00-8.10 (10 мин.)	8.10 - 8.20 (10 мин.)	8.20-8.30 (10 мин.)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30 (30 мин.)	8.00-8.30 (30 мин.)	8.00 - 8.30 (30 мин.)	8.10 - 8.40 (30 мин.)	8.20 - 8.40 (20 мин.)	8.30 - 8.50 (20 мин.)
Утренний круг/ игры, подготовка к занятиям	8.30-8.40 (10 мин.)	8.30-8.50 (20 мин.)	08.30 – 09.00 (30 мин.)	08.40 – 09.00 (20 мин.)	08.40 – 09.00 (20 мин.)	08.50 – 09.00 (10 мин.)
Занятия	8.40-9.10 (по подгруппам с перерывом в 10 мин.)	8.50-9.20 (по подгруппам с перерывом в 10 мин.)	09.00 – 09.40 (с перерывом в 10 минут)	09.00 – 09.50 (с перерывом в 10 минут)	09.00 -10.00 (с перерывом в 10 минут)	09.00 -10.50 (с двумя перерывами по 10 минут)
Второй завтрак	9.10-9.30 (20 мин.)	9.20-9.40 (20 мин.)	9.40-9.55 (15 мин.)	9.50-10.05 (15 мин.)	10.00-10.15 (15 мин.)	10.50-11.05 (15 мин.)
Подготовка к прогулке	9.30-9.55 (25 мин.)	9.40-10.05 (25 мин.)	9.55 – 10.20 (25 мин.)	10.05 – 10.25 (20 мин.)	10.15 – 10.35 (20 мин.)	11.05 – 11.20 (15 мин.)
Прогулка	9.55-10.55 (1 час)	10.05-11.05 (1 час)	10.20-11.35 (1 ч.15 мин.)	10.25-11.40 (1 ч. 15 мин.)	10.35-11.45 (1 ч. 10 мин.)	11.20-12.20 (1 час)
Возвращение с прогулки, раздевание	10.55-11.20 (25 мин.)	11.05-11.30 (25 мин.)	11.35 - 12.00 (25 мин.)	11.40 - 12.00 (20 мин.)	11.45-12.05 (20 мин.)	12.20 – 12.35 (15 мин.)
Подготовка к обеду (культурно – гигиенические процедуры), обед	11.20-12.00 (40 мин.)	11.30-12.00 (30 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.00-12.30 (30 мин.)	12.05-12.35 (30 мин.)	12.35-13.00 (25 мин.)
Дневной сон, постепенный подъем, гимнастика пробуждения, подготовка к полднику	12.00-15.00 (3 часа)	12.00-15.00 (3 часа)	12.30 – 15.15 (2 ч. 45 мин.)	12.30 – 15.15 (2 ч. 45 мин.)	12.35 – 15.15 (2 ч. 45 мин.)	13.00 – 15.40 (2 ч. 40 мин.)
Полдник	15.00-15.20 (20 мин.)	15.00-15.20 (20 мин.)	15.15 – 15.30 (15 мин.)	15.15 – 15.30 (15 мин.)	15.15 – 15.30 (15 мин.)	15.40 – 15.55 (15 мин.)
Игры, подготовка к занятию	15.20-15.30 (10 мин.)	15.20-15.30 (10 мин.)	-	-	-	-
Занятие	15.30-16.00 (по подгруппам с перерывом в 10 мин.)	15.30-16.00 (по подгруппам с перерывом в 10 мин.)	-	-	15.30-15.55 (25 мин.) (вт., ср., чт.)	-
Вечерний круг/игры, совместная, самостоятельная деятельность, кружковая работа	16.00-16.10 (10 мин.)	16.00-16.15 (15 мин.)	15.30-16.15	15.30-16.25 (55 мин.)	15.55 – 16.25 (30 мин.)	15.55-16.25 (30 мин.)
Подготовка к ужину, ужин	16.10-16.40 (30 мин.)	16.15-16.40 (25 мин.)	16.15 - 16.45 (30 мин.)	16.25 - 16.50 (25 мин.)	16.25 - 16.50 (25 мин.)	16.25 - 16.45 (20 мин.)
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.40-19.00 (2 ч. 20 мин.)	16.40-19.00 (2 ч. 20 мин.)	16.45 - 19.00 (2 ч. 15 мин.)	16.50 - 19.00 (2 ч. 10 мин.)	16.50 - 19.00 (2 ч. 10 мин.)	16.45 - 19.00 (2 ч. 15 мин.)