Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 города Благовещенска»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете МАДОУ «ДС № 40 г. Благовещенска»

Протокол №1 от «30» августа 2023г



Примерный режим дня групп

(холодный период)

на 2023-2024 учебный год.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Количество и наименование приемов пищи соответствует требованиями [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://plus.1obraz.ru/#/document/99/566276706/)

**Режим дня групп раннего возраста:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ранний возраст  (с 1,5 до 2х лет) | Вторая группа раннего возраста  (с 2 – 3 л) |
| Приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00-8.00 | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя разминка | 8.00-8.15 | 8.10 – 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15-8.45 | 8.15 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45-9.00 | 8.45 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная/ игровая деятельность (по подгруппам) | 9.00-9.30 | 9.00 – 9.30 |
| Второй завтрак | 10.00 | 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.30-11.30 | 9.30 – 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.10 | 11.40 – 12.10 |
| Дневной сон | 12.10-15.10 | 12.10 – 15.10 |
| Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.10-15.20 | 15.10 – 15.20 |
| Полдник | 15.20-15.30 | 15.20 – 15.30 |
| Непосредственно образовательная/игровая деятельность (по подгруппам) | 15.30-16.00 | 15.30 – 16.00 |
| Самостоятельная/игровая деятельность | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.30-17.00 | 16.30-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |

**Режим дня дошкольных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | II младшая группа  (с 3-4 л.) | Средняя группа  (с 4-5 л.) | Старшая группа  (С 5-6 л.) | Подготовительная группа  (с 6-7 л.) |
| приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.15 | 7.00 – 8.30 |
| утренняя разминка | 8.10 – 8.20 | 8.00 – 8.10 | 8.15 – 8.25 | 8.30 – 8.40 |
| самостоятельная /игровая деятельность | - | 8.10 – 8.20 | - | - |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 | 8.20 – 8.50 | 8.25 – 8.50 | 8.40 – 8.55 |
| самостоятельная деятельность | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.55 – 9.00 |
| непосредственно образовательная деятельность | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 9.50 | 9.00 – 10.35 | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 10:00 | 10:00 | 10:00 | 10:00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.40 – 12.00 | 9.50 – 12.15 | 10.35 – 12.40 | 10.50 – 12.40 |
| обед | 12.00 – 12.40 | 12.15 – 12.50 | 12.40 – 13.00 | 12.40 – 13.00 |
| подготовка ко сну | 12.40 – 13.00 | 12.50 – 13.00 |  |  |
| дневной сон | 13.00 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.00 – 15.00 |
| подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.10 | 15.00 – 15.10 | 15.00 – 15.10 | 15.00 – 15.10 |
| полдник | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.20 | 15.10 – 15.20 |
| самостоятельная/ игровая деятельность | 15.30 – 16.30 | 15.30 – 16.40 |  |  |
| игры, труд, чтение, кружки, свободное время |  |  | 15.20 – 17.00 | 15.20 – 17.10 |
| подготовка к ужину, ужин | 16.30 – 17.00 | 16.40 – 17.10 | 17.00 – 17.30 | 17.10 – 17.30 |
| прогулка, уход домой | 17.00 – 19.00 | 17.10 – 19.00 | 17.30 – 19.00 | 17.30 – 19.00 |

Примерный режим дня

(холодный период)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Вторая группа раннего возраста  (с 2 – 3 л) |
| Приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.10 |
| Утренняя разминка | 8.10 – 8.15 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.15 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность | 8.45 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная/ игровая деятельность (по подгруппам) | 9.00 – 9.30 |
| Второй завтрак | 10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.30 – 11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.10 |
| Дневной сон | 12.10 – 15.10 |
| Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.10 – 15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.30 |
| Непосредственно образовательная/игровая деятельность (по подгруппам) | 15.30 – 16.00 |
| Самостоятельная/игровая деятельность | 16.00-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.30-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 17.00-19.00 |

Примерный режим дня

(холодный период)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | **II младшая группа**  **(с 3-4 л.)** |
| приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.10 |
| утренняя разминка | 8.10 – 8.20 |
| самостоятельная /игровая деятельность | - |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| самостоятельная деятельность | 8.50 – 9.00 |
| непосредственно образовательная деятельность | 9.00 – 9.40 |
| Второй завтрак | 10:00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.40 – 12.00 |
| обед | 12.00 – 12.40 |
| подготовка ко сну | 12.40 – 13.00 |
| дневной сон | 13.00 – 15.00 |
| подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.10 |
| полдник | 15.10 – 15.30 |
| самостоятельная/ игровая деятельность  игры, труд, чтение, кружки, свободное время | 15.30 – 16.30 |
| подготовка к ужину, ужин | 16.30 – 17.00 |
| прогулка, уход домой | 17.00 – 19.00 |

Примерный режим дня

(холодный период)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | **Старшая группа**  **(с 5-6 л.)** |
| приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.15 |
| утренняя разминка | 8.15 – 8.25 |
| самостоятельная /игровая деятельность | - |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.50 |
| самостоятельная деятельность | 8.50 – 9.00 |
| непосредственно образовательная деятельность | 9.00 – 10.35 |
| Второй завтрак | 10:00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.35 – 12.40 |
| обед | 12.40 – 13.00 |
| подготовка ко сну |  |
| дневной сон | 13.00 – 15.00 |
| подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.10 |
| полдник | 15.10 – 15.20 |
| игры, труд, чтение, кружки, свободное время самостоятельная/ игровая деятельность | 15.20 – 17.00 |
| подготовка к ужину, ужин | 17.00 – 17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 17.30-19.00 |

Примерный режим дня

(холодный период)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | **Подготовительная группа**  **(с 6-7 л.)** |
| приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.30 |
| утренняя разминка | 8.30 – 8.40 |
| самостоятельная /игровая деятельность | - |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8.40 – 8.55 |
| самостоятельная деятельность | 8.55 – 9.00 |
| непосредственно образовательная деятельность | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 10:00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 10.50 – 12.40 |
| обед | 12.40 – 13.00 |
| подготовка ко сну |  |
| дневной сон | 13.00 – 15.00 |
| подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.10 |
| полдник | 15.10 – 15.20 |
| самостоятельная/ игровая деятельность /игры, труд, чтение, кружки, свободное время | 15.20 – 17.10 |
| подготовка к ужину, ужин | 17.10 – 17.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 17.30-19.00 |

Примерный режим дня

(холодный период)

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | **Средняя группа**  **(с 4-5 л.)** |
| приём, осмотр детей, индивидуальная работа | 7.00 – 8.10 |
| утренняя разминка | 8.00 – 8.10 |
| самостоятельная /игровая деятельность | 8.10 – 8.20 |
| подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| самостоятельная деятельность | 8.50 – 9.00 |
| непосредственно образовательная деятельность | 9.00 – 9.50 |
| Второй завтрак | 10:00 |
| подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.50 – 12.15 |
| обед | 12.15 – 12.50 |
| подготовка ко сну | 12.50 – 13.00 |
| дневной сон | 13.00 – 15.00 |
| подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры | 15.00 – 15.10 |
| полдник | 15.10 – 15.30 |
| самостоятельная/ игровая деятельность | 15.30 – 16.40 |
| игры, труд, чтение, кружки, свободное время |  |
| подготовка к ужину, ужин | 16.40 – 17.10 |
| прогулка, уход домой | 17.10 – 19.00 |