



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 108 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
образовательного учреждения  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий  
\_\_\_\_\_ Султанова Н.В.  
Приказ от 31.08.2023 г. № 41

**РЕЖИМЫ ДНЯ**  
**на 2023-2024 учебный год**  
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №108 Московского района Санкт-Петербурга

В государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 108 Московского района Санкт-Петербурга (далее по тексту ОУ) используются типовые (примерные) режимы дня пребывания обучающихся.

Режим устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685- 21, условий реализации Образовательной программы дошкольного образования ОУ (в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования), потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20. Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).
- согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ОУ и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования к организации режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	3-4 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	3-4 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут
<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в ОУ</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

ОУ может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

- при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно;
- при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

Холодный период года

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00 –8.10	7.00 –8.15	7.00 –8.20	7.00 –8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.10 –8.20	8.15 –8.25	8.20 –8.30	8.20 –8.30
<b>ЗАВТРАК</b>	8.20 –8.55	8.25 –8.45	8.30 –8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.55 – 9.05	8.45 – 9.00	8.50 –9.00	8.50 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.05 – 9.20	-	9.00-9.15	-
<b>ЗАНЯТИЯ</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-9.35 9.45-10.00	9.00-9.20 9.30-9.50	9.15-9.40 9.50-10.15	9.00 – 9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00 – 10.10	9.50 – 10.00	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> возвращение с прогулки	10.10 – 11.50	10.05 – 12.00	10.25 – 12.30	10.50 – 12.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	-	12.00-12.20	-	12.00 -12.30
<b>ОБЕД</b>	11.50 – 12.20	12.20 –13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, <b>ДНЕВНОЙ СОН</b> , постепенный подъем, бодрящая гимнастика	12.20 – 15.45	13.00 – 15.30	13.00– 15.30	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, дежурство	-	15.30 -15.40	15.30 -15.40	15.30 -15.40
<b>ПОЛДНИК</b>	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
<b>ЗАНЯТИЯ</b> (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность, вечерний круг	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.25 – 17.00	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , самостоятельная деятельность детей	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игра, уход домой	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

Теплый период года

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) на улице.	7.00 –8.20	7.00 –8.25	7.00 –8.30	7.00 –8.30
<b>ЗАВТРАК</b>	8.20 –8.55	8.25 –8.55	8.30 –8.50	8.30 –8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 –9.20	8.55 –9.15	8.50 –9.15	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20 – 11.50	9.15 – 12.20	9.15–12.30	9.00–12.30
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
<b>ОБЕД</b>	11.50 – 12.20	12.20 –13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, бодрящая гимнастика,	12.20 – 15.45	13.00 – 15.40	13.00– 15.40	13.00 – 15.30
<b>ПОЛДНИК</b>	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

На время каникул

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, индивидуальная работа, игры, осмотр детей	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.55	8.25 – 8.45	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.55 – 9.05	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.05 – 9.20	-	9.00 – 9.15	-
Занятие проводится в виде игр, путешествий, экскурсий <i>(исключаются занятия, требующие умственного напряжения)</i>	9.20 – 10.00 перерыв 10 минут	9.00 - 9.50 перерыв 10 минут	9.15 – 10.15 перерыв 10 минут	9.00 – 10.50 перерыв 10 минут
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00 – 10.10	9.50 - 10.00	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , возвращение с прогулки	10.10 – 11.50	10.05 – 12.00	10.25 – 12.30	10.50 – 12.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	-	12.00 – 12.20	-	12.00 – 12.30
<b>ОБЕД</b>	11.50 – 12.20	12.20 – 13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, <b>ДНЕВНОЙ СОН</b> , постепенный подъем, бодрящая гимнастика	12.20 – 15.45	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику, дежурство	-	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
<b>ПОЛДНИК</b>	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	-	-	16.00 – 16.25	-
Самостоятельная <i>(совместная с педагогом)</i> деятельность, игры, вечерний круг	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.25 – 17.00	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , самостоятельная деятельность	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игра, уход домой	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раза в неделю 15 мин.	1 раза в неделю 20 мин	1 раза в неделю 25 мин	1 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 15-20 мин.)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 20-25 мин.)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 25-30 мин.)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 30-40 мин.)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
	г) физ. минутки (в середине статистического занятия)	3-5ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раза в месяц 20 мин.	1 раза в месяц 20 мин.	1 раза в месяц 30-45 мин.	1 раза в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## ВАРИАТИВНЫЕ РЕЖИМЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

№	Режим	Длительность	Рекомендации к использованию
I	Адаптационный режим	2-3 недели	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращенное пребывание детей в ДООУ в течение 2-3 недель (см. адаптационный режим – график).</li> <li>2. Постепенное привыкание: от 1 часа до обеда, затем до вечерней прогулки.</li> <li>3. Создание благоприятного эмоционального климата.</li> </ol>
II	Щадящий режим после перенесенных острых заболеваний (ОРЗ, грипп, ветряная оспа, краснуха, кишечные инфекции)	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освобождение от проведения закаливающих водных процедур на 1 неделю.</li> <li>2. Сокращение приема воздушных ванн на 5 минут в течение 1 недели.</li> <li>3. Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.</li> <li>4. Сокращение режима двигательной активности ребенка на прогулке. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка.</li> </ol>
III	Щадящий режим после перенесенных заболеваний (пневмонии, острый пиелонефрит, гепатит и др.)	2 недели	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освобождение от проведения закаливающих процедур на 2 недели.</li> <li>2. Снижение кратности упражнений в течение 1 недели.</li> <li>3. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня, включая прогулку.</li> <li>4. Пролонгированный сон.</li> </ol>
IV	Щадящий режим для детей с III и IV группой здоровья	Индивидуально по рекомендации врача	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освобождение от проведения закаливающих процедур индивидуально по рекомендации врача до 6 месяцев.</li> <li>2. Освобождение от физкультурных занятий индивидуально по рекомендации врача сроком до месяца.</li> <li>3. Контроль со стороны воспитателя и специалистов за двигательной активностью ребенка в течение дня, включая прогулку.</li> <li>4. Пролонгированный сон.</li> </ol>
V	Щадящий режим после перенесенного отита	1-2 недели	Уменьшение двигательной нагрузки на физкультурных занятиях за счет исключения переворотов, наклонов, вращений.
VI	Щадящий режим для часто и длительно болеющих детей в период реконвалесценции	1-2 недели	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щадящий режим выхода на прогулку: - одевать на прогулку последними; - приводить с прогулки первыми.</li> <li>2. Контроль со стороны воспитателя за температурой кистей рук и стоп (опрос).</li> <li>3. На прогулке занимать в играх малой подвижности.</li> <li>4. Учитывая индивидуальность терморегуляции и теплообмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «теплому» варианту, чем остальные дети.</li> <li>5. По рекомендации врача, учитывая состояние здоровья, сократить пребывание ребенка в детском саду (до обеда, до полдника) в течение 2 недель.</li> <li>6. Предоставить дополнительный выходной день в неделю.</li> <li>7. Пролонгированный сон: - первым укладывать на дневной сон; - последним поднимать после сна.</li> </ol>
VII	Корректирующий режим	Ограничение одного вида деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями	Время занятий и прогулок не ограничивается. Ограничение определенного вида деятельности в занятиях по физической культуре.
VIII	Индивидуальный режим	Действует, если у ребенка III группа здоровья или особенности здоровья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурная группа: подготовительная (без участия в соревнованиях, спартакиадах, кроссах);</li> <li>2. Уменьшение времени прогулок на 15 минут (после обострения хронического заболевания);</li> <li>3. Детям III группы здоровья оздоровительный бег заменяется дозированной ходьбой.</li> </ol>

## ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственные
Приход в детский сад	По возможности с 08.00 до 8.30	Родители (законные представители)
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
<u>Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры:</u> - умывание	Температура воды 16-20С, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
- воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Снимается пижама, надевается сухая футболка	
<u>Питание:</u> - завтрак, - обед, - полдник	Первыми садятся за стол, докармливание	Воспитатель, помощник воспитателя
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого). Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
Физическая культура	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Занятия, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятия	Воспитатель
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель, помощник воспитателя
Совместная деятельность с педагогами	Учитывать настроение ребенка и его желание	Все педагогические работники
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удаленные от окон и дверей	Воспитатель
Уход домой	По возможности до 18.00	Родители (законные представители)

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

в адаптационный период с 1 сентября по 30 сентября

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 –8.10	7.00 –8.15	7.00 –8.20	7.00 –8.20
Утренняя гимнастика	8.10 –8.20	8.15 –8.25	8.20 –8.30	8.20 –8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, ЗАВТРАК	8.20 –8.55	8.25 –8.45	8.30 –8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.55 – 9.05	8.45 – 9.00	8.50 –9.00	8.50 – 9.00
Наблюдение, игры, самостоятельная деятельность	9.05 –10.00	9.00 – 9.50	9.00 – 10.15	9.00 – 10.50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00 – 10.10	9.50 -10.00	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА (наблюдение, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры с природным материалом)	10.10 – 11.50	10.05 – 12.00	10.25 – 12.30	10.50 – 12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	-	12.00 – 12.20	-	12.00 – 12.30
ОБЕД	11.50 – 12.20	12.20 –13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, ДНЕВНОЙ СОН, постепенный подъем, бодрящая гимнастика	12.20 – 15.45	13.00 – 15.40	13.00– 15.40	13.00 – 15.40
ПОЛДНИК	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
Самостоятельная (совместная с педагогом) деятельность, игры, вечерний круг	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игра, уход домой	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

при карантине

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
<b>ЗАВТРАК</b>	8.20 – 8.55	8.25 – 8.45	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Утренний круг	8.55 – 9.05	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	9.05 – 9.20	-	9.00 – 9.15	-
<b>ЗАНЯТИЯ</b> <i>(проводятся в групповой комнате)</i>	9.20 – 10.00 перерыв 10 минут	9.00 - 9.50 перерыв 10 минут	9.15 – 10.15 перерыв 10 минут	9.00 – 10.50 перерыв 10 минут
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00 – 10.10	9.50 - 10.00	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> <i>(организация выхода и возвращения с прогулки изолированно от других групп)</i>	10.10 – 11.50	10.05 – 12.00	10.25 – 12.30	10.50 – 12.00
Игры, подготовка к обеду	-	12.00 – 12.20	-	12.00 – 12.30
<b>ОБЕД</b>	11.50 – 12.20	12.20 – 13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, <b>ДНЕВНОЙ СОН</b> , постепенный подъем, бодрящая гимнастика	12.20 – 15.45	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30
самостоятельная деятельность	-	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, дежурство, <b>ПОЛДНИК</b>	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	-	-	16.00 – 16.25	-
Самостоятельная <i>(совместная с педагогом)</i> деятельность, игры, вечерний круг	16.10 – 17.00	16.00 – 17.00	16.25 – 17.00	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b>	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игра, уход детей домой	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

## РЕЖИМ ДНЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ

при ненастной погоде – дождь, сильный ветер, мороз

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 –8.10	7.00 –8.15	7.00 –8.20	7.00 –8.20
Утренняя гимнастика	8.10 –8.20	8.15–8.25	8.20 –8.30	8.20 –8.30
Подготовка к завтраку, дежурство, ЗАВТРАК	8.20 –8.55	8.25 –8.45	8.30 –8.50	8.30 –8.50
Утренний круг	8.55 – 9.05	8.45 – 9.00	8.50 –9.00	8.50 – 9.00
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	9.20 – 10.00 перерыв 10 минут	9.00 - 9.50 перерыв 10 минут	9.15 – 10.15 перерыв 10 минут	9.00 – 10.50 перерыв 10 минут
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00 – 10.10	9.50 -10.00	10.15 – 10.25	10.10 – 10.20
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры-забавы, деятельность детей по интересам	10.10 – 11.50	10.00 – 12.20	10.25 – 12.30	10.50 – 12.30
<b>ОБЕД</b>	11.50 – 12.20	12.20 –13.00	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, ДНЕВНОЙ СОН, постепенный подъем, бодрящая гимнастика	12.20 – 15.45	13.00 – 15.30	13.00– 15.30	13.00 – 15.30
Самостоятельная деятельность	15.20 – 15.45	15.20 –15.45	15.20 – 15.30	15.30 – 15.40
Подготовка к полднику, дежурство, ПОЛДНИК	15.45 – 16.10	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	-	-	16.00 – 16.25	-
Творческие игры, показ театров, подвижные игры, игры-забавы, деятельность детей по интересам. Уход детей домой	16.10 – 19.00	16.00 – 19.00	16.25 – 19.00	16.00 – 19.00

