



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 30»

Приказ № 50/л от 21.08. 2018.

В.А.Макарова

Режим дня - холодный период года

Режимные моменты	1,5 – 2 лет	2 - 3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Дома						
Подъем, утренний туалет	6.00 – 7.30	6.00 – 7.30	6.00 – 7.30	6.00 – 7.30	6.00 – 7.30	6.00 – 7.30
В детском саду						
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.50	6.00 - 7.55	6.00 - 7.50	6.00 - 7.50	6.00 - 8.00	6.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	7.50 - 8.00	7.55 - 8.00	7.50 - 8.00	7.50 – 8.00	8.00 - 8.10	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30	8.00 - 8.30	8.00 - 8.35	8.00 - 8.35	8.10 - 8.45	8.30 - 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 9.00	8.45 - 9.00	8.50 - 9.00
Образовательная деятельность, игры – занятия*	8.50 - 9.20	8.50 - 9.20	8.50 – 9.40	9.00 - 9.50	9.00 - 10.35	9.00 - 10.50
2 - й завтрак	9.20 - 9.30	9.20 - 9.30	9.40 - 9.50	9.50 - 10.00	10.35 - 10.45	10.50 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30 - 11.00	9.30 - 11.00	9.50 - 11.45	10.00 - 11.50	10.45 - 12.05	11.00 - 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 - 11.30	11.00 - 11.30	11.45 - 12.05	11.50 - 12.10	12.05 - 12.25	12.20 - 12.35
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.30 - 12.10	12.05 - 12.40	12.10 - 12.40	12.25 - 12.55	12.35 - 13.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00	12.10 - 15.00	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00	12.55 - 15.00	13.00 - 15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, ходьба босиком после сна	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.10 - 15.40	15.10 - 15.40	15.20 - 15.50	15.20 - 15.45	15.20 - 15.40	15.30 - 15.40
Игры - занятия, самостоятельная и организованная детская деятельность детей, образовательная деятельность	15.40 - 18.00	15.40 - 18.00	15.50 - 16.20	15.45 - 16.00	15.40 - 16.15	15.40 - 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	-	-	16.20 - 16.35	16.00 - 16.25	16.15 - 16.25	16.10 - 16.25
Прогулка (игры, самостоятельная деятельность,	-	-	16.35 - 18.00	16.25 - 18.00	16.25 - 18.00	16.25 - 18.00

наблюдения), уход домой						
Дома						
Прогулка, возвращение с прогулки	18.00 -18.30	18.00 - 18.30	18.00 -18.30	18.00 -18.30	18.00 -18.30	18.00 -18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30 -19.30	18.30 - 19.30	18.30 -19.30	18.30 -19.30	18.30 -19.30	18.30 -19.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 -20.35	19.30 - 20.35	19.30 -20.45	19.30 -21.00	19.30 -21.00	19.30 -21.00
Подготовка ко сну, сон	20.35 - 6.00	20.35 - 6.00	20.45 - 6.00	21.00 - 6.00	21.00 - 6.00	21.00 - 6.00

* Указана общая длительность, включая перерывы