

УТВЕРЖДАЮ:

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА)**  
**выписка из основной программы дошкольного образования**  
**МБДОУ «Детский сад № 103»,**  
**утверждённой приказом № 81 от 25.08.2023,**  
**согласованной на педагогическом совете № 1 от 14.08.2023)**

Режимные моменты	Первая группа раннего возраста (1 г. 6 мес. – 2 г.) 12 час.	Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года) 12 час.	Младшая группа (3-4 года) 12 час.	Средняя группа (4 – 5 лет) 10,5 час.	Старшая группа (5 – 6 лет) 10,5 час.	Подготовитель ная к школе группа (6 – 7 лет) 10,5 час.	
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>							
1	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00-8.15	6.00-8.05	6.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
2	Утренняя гимнастика	-	8.05-8.15 (10 мин.) группа	8.05-8.15 (10 мин.) группа	7.50-8.00 (10 мин.) музыкальный/ физкультурный зал	8.00-8.10 (10 мин.) музыкальный/ физкультурный зал	8.10-8.20 (10 мин.) музыкальный/ физкультурный зал
3	Свободная игра, самостоятельная деятельность	-	-	-	8.00-8.20	8.10-8.20	-
4	Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.30 8.30-9.00	8.15-8.30 8.30-9.00	8.15-8.30 8.30-8.50	8.20-8.30 8.30-8.45	8.20-8.30 8.30-8.45	8.20-8.30 8.30-8.45
5	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	9.00-9.30	9.00-9.30	-	8.45- 8.55	8.45 – 8.55	8.45-8.50
6	Занятие	1 п.- 9.30 – 9.40 2 п. 9.50 – 10.00 (по подгруппам)	1 п.- 9.30 – 9.40 2 п. 9.50 – 10.00 (по подгруппам)	8.50-9.05 9.15-9.30	8.55-9.15 9.25 – 9.45	8.55-9.20 9.30-9.55	8.50-9.20 9.30-10.00 10.10-10.40
7	Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00-10.20	10.00-10.20	9.30-10.20	9.45-10.20	9.55-10.20	-
8	Подготовка к 2 завтраку, 2 завтрак	10.20-10.30 10.30-10.50	10.20-10.30 10.30-10.50	10.20-10.30 10.30-10.50	10.20-10.30 10.30-10.50	10.20-10.30 10.30-10.50	10.30-10.40 10.40-10.50
9	Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-10.50 10.50-11.50 (1 час.)	10.40-10.50 10.50-11.50 (1 час.)	10.40-10.50 10.50-11.50 (1 час.)	10.50-11.00 11.00 – 12.15 (1 час. 15 мин.)	10.50-11.00 11.00-12.20 (1 час. 20 мин.)	10.50-11.00 11.00-12.20 (1 час. 20 мин.)
10	Физкультурное занятие (на воздухе)	-	-	-	-	11.55-12.20 (среда)	11.50 - 12.20 (пятница)
11	Возвращение с	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	12.15-12.25	12.20-12.30	12.20-12.30

	<b>прогулки</b>						
12	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20	12.25-12.45	12.30-12.45	12.30-12.45
13	Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20 (3 часа)	12.20-15.20 (3 часа)	12.20-15.20 (3 часа)	12.45-15.15 (2,5 часа)	12.45-15.15 (2,5 часа)	12.45-15.15 (2,5 часа)
14	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика после сна	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.15-15.25	15.15-15.30	15.15-15.30
15	Полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-15.55	15.30-15.45
16	Самостоятельная деятельность	-	-	-	16.00 – 16.10	-	15.45-16.20
17	Занятие	15.50-16.00	15.50-16.00	-	-	15.55-16.20	15.55-16.20
18	Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.00-18.00 (2 час.)	16.00-18.00 (2 час.)	16.00-18.00 (2 час.)	16.10-18.00 (1 час. 50 мин.)	16.20-18.00 (1 час. 40 мин.)	16.20 – 18.00 (1 час. 40 мин.)
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА</b>							
19	Прогулка, спокойные игры	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00
20	подготовка к ужину, ужин	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00
21	Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30
22	Подготовка ко сну, сон	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)	20.30-6.00 (7.00)

**РЕЖИМ ДНЯ  
(ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА)**  
выписка из основной программы дошкольного образования  
МБДОУ «Детский сад № 103»,  
утверждённой приказом № 81 от 25.08.2023,  
согласованной на педагогическом совете № 1 от 25.08.2023)

	Режимные моменты	Первая группа раннего возраста (1 г. 6 мес. – 2 г.) 12 час.	Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года) 12 час.	Младшая группа (3-4 года) 12 час.	Средняя группа (4 – 5 лет) 10,5 час.	Старшая группа (5 – 6 лет) 10,5 час.	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет) 10,5 час.
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>							
1	Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00-8.10	6.00-8.05	6.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.10
2	Утренняя гимнастика	8.10-8.15 (5 мин.)	8.05-8.15 (10 мин.)	8.05-8.15 (10 мин.)	7.50-8.00 (10 мин.)	8.00-8.10 (10 мин.) музыкальный/	8.10-8.20 (10 мин.) музыкальный/
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.30 8.30-9.00	8.15-8.30 8.30-9.00	8.15-8.30 8.30-9.00	8.20-8.30 8.30-9.00	8.20-8.30 8.30-9.00	8.20-8.30 8.30-9.00

