

## Режим дня детского сада

### Примерный режим дня детского сада в холодный период года (1 год 6 мес. – 2 года)

|   |                   |
|---|-------------------|
| <i>Дома</i>   |                   |
| Подъем, утренний туалет   | 6.30-7.30         |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                  |                   |
| Прием детей, игра   | 7.00-8.00         |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | 7.30-8.30         |
| Самостоятельная деятельность                                    | 8.30-9.20         |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)          | 8.50-9.05-9.20    |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                 | 9.20-11.00        |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 11.00-11.30       |
| Подготовка к обеду, обед  | 11.30-12.00       |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.00-15.00       |
| Постепенный подъем, полдник                                     | 15.00-15.30       |
| Самостоятельная деятельность                                    | 15.30-16.30       |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)          | 15.00-16.15-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                 | 16.30-18.00       |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность            | 18.00-18.20       |
| Подготовка к ужину, ужин  | 18.20-18.40       |
| Самостоятельная деятельность, уход домой                        | 18.40-19.00       |
| <i>Дома</i>   |                   |
| Прогулка  | 19.00-20.00       |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00-20.30       |
| Подготовка ко сну, ночной сон                                   | 20.30-6.30 (7.30) |

### Примерный режим дня детского сада в теплый период года (1 год 6 мес. – 2 года)

|   |                   |
|---|-------------------|
| <i>Дома</i>   |                   |
| Подъем, утренний туалет   | 6.30-7.30         |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                  |                   |
| Прием детей, игра   | 7.00-8.00         |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | 7.30-8.30         |
| Прогулка, самостоятельная деятельность                          | 8.30-11.00        |
| Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)          | 9.30-9.45-10.00   |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед                  | 11.00-12.00       |
| Подготовка ко сну, сон  | 12.00-15.00       |
| Постепенный подъем, полдник                                     | 15.00-15.30       |
| Прогулка, самостоятельная деятельность                          | 15.30-18.30       |
| Подготовка и проведение игры-занятия 2 (по подгруппам)          | 16.00-16.15-16.30 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин                | 18.00-18.20       |
| Подготовка к ужину, ужин  | 18.20-18.40       |
| Уход домой  | 17.30-19.00       |
| <i>Дома</i>   |                   |
| Прогулка  | 19.00-20.00       |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.00-20.30       |
| Подготовка ко сну, ночной сон                                   | 20.30-6.30 (7.30) |

**Примерный режим дня детского сада во I младшей группе  
(от 2 до 3 лет)**

|  |                   |
|--|-------------------|
| <i>Дома</i>  |                   |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30-7.30         |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |                   |
| Прием детей, самостоятельная деятельность                                | 7.00-8.00         |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.00-8.20         |
| Самостоятельная деятельность   | 8.20-9.00         |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)              | 8.30-8.45-9.00    |
| Подготовка к прогулке  | 9.00-9.20         |
| Прогулка   | 9.20-11.20        |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.20-11.45       |
| Обед   | 11.45-12.20       |
| Спокойные игры, подготовка ко сну  | 12.20-12.30       |
| Дневной сон  | 12.30-15.00       |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                         | 15.00-15.15       |
| Полдник  | 15.15-15.25       |
| Самостоятельная деятельность детей                                       | 15.25-16.15       |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)              | 15.45-16.00-16.15 |
| Подготовка к прогулке  | 16.15-16.30       |
| Прогулка   | 16.30-17.30       |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину | 17.30-18.00       |
| Ужин   | 18.00-18.30       |
| Чтение художественной литературы   | 18.30-18.40       |
| Самостоятельная деятельность, уход домой                                 | 18.45-19.00       |
| <i>Дома</i>  |                   |
| Прогулка   | 19.00-20.00       |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры                                  | 20.00-20.30       |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30-6.30 (7.30) |

**Примерный режим дня детского сада во II младшей группе  
(от 3 до 4 лет)**

|  |                   |
|--|-------------------|
| <i>Дома</i>  |                   |
| Подъем, утренний туалет                                  | 6.30-7.30         |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                           |                   |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика      | 7.00-8.20         |
| Подготовка к завтраку, завтрак                           | 8.20-9.00         |
| Организованная образовательная деятельность              | 9.00-10.00        |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.00-12.00       |
| Возвращение с прогулки, игры                             | 12.00-12.20       |
| Подготовка к обеду, обед                                 | 12.20-12.50       |
| Подготовка ко сну, дневной сон                           | 12.50-15.00       |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры          | 15.00-15.25       |
| Подготовка к полднику, полдник                           | 15.25-15.50       |
| Игра, самостоятельная деятельность детей                 | 15.50-16.20       |
| Чтение художественной литературы                         | 16.20-16.35       |
| Подготовка к прогулке, прогулка                          | 16.35-17.50       |
| Возвращение с прогулки, игры                             | 17.50-18.15       |
| Подготовка к ужину, ужин                                 | 18.15-18.45       |
| Игры, уход детей домой                                   | 18.45-19.00       |
| <i>Дома</i>  |                   |
| Прогулка   | 19.00-20.00       |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры                  | 20.00-20.30       |
| Укладывание, ночной сон                                  | 20.30-6.30 (7.30) |

**Примерный режим дня детского сада в средней группе  
(от 4 до 5 лет)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <i>Дома</i>   |                       |
| Подъем, утренний туалет   | 6.30-7.30             |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                  |                       |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство  | 7.00-8.25             |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | 8.25-8.25             |
| Игры, самостоятельная деятельность                              | 8.55-9.10             |
| Организованная образовательная деятельность                     | 9.10-9.30; 9.40-10.00 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)  | 10.00-12.10           |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 12.10-12.30           |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.30-13.00           |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                  | 13.00-15.00           |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                 | 15.00-15.25           |
| Подготовка к полднику, полдник                                  | 15.25-15.50           |
| Игра, самостоятельная деятельность детей                        | 15.50-16.15           |
| Чтение художественной литературы                                | 16.15-16.30           |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                 | 16.30-17.50           |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 17.50-18.15           |
| Подготовка к ужину, ужин  | 18.15-18.45           |
| Игры, уход детей домой  | 18.45-19.00           |
| <i>Дома</i>   |                       |
| Прогулка  | 19.00-20.00           |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.10-20.40           |
| Укладывание, ночной сон   | 20.40-6.30 (7.30)     |

**Примерный режим дня детского сада в старшей группе  
(от 5 до 6 лет)**

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <i>Дома</i>   |                                    |
| Подъем, утренний туалет   | 6.30-7.30                          |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                  |                                    |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство  | 7.00-8.30                          |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | 8.30-8.55                          |
| Игры, самостоятельная деятельность                              | 8.55-9.00                          |
| Организованная образовательная деятельность                     | 9.00-9.25; 9.35-10.00; 10.10-10.35 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)  | 10.35-12.25                        |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 12.25-12.40                        |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.40-13.10                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                  | 13.10-15.40                        |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                 | 15.00-15.25                        |
| Подготовка к полднику, полдник                                  | 15.25-16.20                        |
| Чтение художественной литературы                                | 16.20-16.40                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                 | 16.40-18.00                        |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 18.00-18.20                        |
| Подготовка к ужину, ужин  | 18.20-18.45                        |
| Игры, уход детей домой  | 18.45-19.00                        |
| <i>Дома</i>   |                                    |
| Прогулка  | 19.00-20.15                        |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.15-20.45                        |
| Укладывание, ночной сон   | 20.45-6.30 (7.30)                  |

**Примерный режим дня детского сада в подготовительной группе  
(от 6 до 7 лет)**

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <i>Дома</i>   |                                    |
| Подъем, утренний туалет   | 6.30-7.30                          |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                  |                                    |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство  | 7.00-8.30                          |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                  | 8.30-8.50                          |
| Игры  | 8.50-9.00                          |
| Организованная образовательная деятельность                     | 9.00-9.30; 9.40-10.10; 10.20-10.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)  | 10.50-12.35                        |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 12.35-12.45                        |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.45-13.15                        |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                  | 13.5 0-15.00                       |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                 | 15.00-15.25                        |
| Подготовка к полднику, полдник                                  | 15.25-15.40                        |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                        | 15.40-16.20                        |
| Чтение художественной литературы                                | 16.20-16.40                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                 | 16.40-18.00                        |
| Возвращение с прогулки, игры                                    | 18.00-18.20                        |
| Подготовка к ужину, ужин  | 18.20-18.45                        |
| Игры, уход детей домой  | 18.45-19.00                        |
| <i>Дома</i>   |                                    |
| Прогулка  | 19.00-20.15                        |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 20.15-20.45                        |
| Укладывание, ночной сон   | 20.45-6.30 (7.30)                  |