

**Принято:**  
 На заседании педсовета  
 МБДОУ «Детский сад  
 общеразвивающего вида № 107»  
 Протокол № 1  
 от «15» августа 2023 г.

**Утверждаю:**  
 Заведующая МБДОУ «Детский сад  
 общеразвивающего вида № 107»  
 Н.Е. Румянцева  
 Приказ № 89 « 15 » августа 2023 г.



**Режим дня воспитанников  
 МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №107» в холодный период года**

Возраст	2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<i>Дома</i>					
Подъем после ночного сна	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00
Утренний туалет, гигиенические процедуры	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15
<b>В дошкольном учреждении</b>					
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей, в том числе двигательные игры малой подвижности	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут), в том числе на свежем воздухе (для старшего возраста)	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к приему пищи. I Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
II Второй завтрак	9.45-10.00	10.05-10.20	второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п.8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей	9.00- 9.30	9.00-9.20	8.45-9.15	8.40-9.15	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, в том числе перерывы между занятиями, не менее 10 минут, подвижные игры малой и средней подвижности)	9.30-10.00	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Индивидуальная работа с дидактическим материалом, игры	10.00-10.10	-	-	-	-

Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (игры, наблюдения, труд) в том числе игры средней и высокой подвижности Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	10.10-12.00	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Подготовка к обеду Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.25	13.00-15.30
Подготовка к приему пищи Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.25-15.55	15.30-16.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	15.55-16.25	Не предусмотрено
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время) Совместная деятельность педагога с детьми	16.00-16.30	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-16.40
Прогулка на свежем воздухе (игры, наблюдения, труд) в том числе игры средней и высокой подвижности Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	16.30-18.00	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20	16.40-18.20
Самостоятельная игровая деятельность	18.00-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Подготовка к приему пищи Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
<b>Дома</b>					
Прогулка	19.00-19.40	19.00-20.00	19.00-20.10	19.00-20.15	19.00-20.15
Возвращение домой, легкий ужин. Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.40-20.30	20.00-20.30	20.10-20.40	20.15-20.45	20.15-20.45
Ночной сон	20.30-07.00	20.30-07.00	20.40-07.00	20.45-07.00	20.45-07.00

### Режим дня воспитанников в теплый период года

Возраст	2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Дома</b>					
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30	6.30-7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>					
Прием детей, самостоятельная деятельность игры	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.10
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, в том числе перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.30-10.00	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.10-10.40
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10.00-10.20	10.00-10.20	10.05-10.25	10.15-10.35	10.40-11.00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки. Игры, наблюдения, элементарная трудовая деятельность, воздушные и солнечные ванны	10.20-11.30	10.20-11.50	10.25-11.50	10.35-11.50	11.00-11.50
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п.8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		
Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка Активное бодрствование детей (подвижные игры) Самостоятельная деятельность детей	16.00-17.25	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
Возвращение с прогулки	17.25-18.00	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00-18.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.00-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Подготовка к ужину. Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.20-18.45
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
<b>Дома</b>					
Прогулка	19.00-19.40	19.00-20.00	19.00-20.10	19.00-20.15	19.00-20.15
Возвращение домой, легкий ужин. Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.40-20.30	20.00-20.30	20.10-20.40	20.15-20.45	20.15-20.45

Ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	20.30-6.30 (7.30)	20.40-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)	20.45-6.30 (7.30)
<b>Возраст</b>	<b>2-3 лет</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Дома</b>					
Подъем после ночного сна	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00	Не ранее 7.00
Утренний туалет, гигиенические процедуры	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15	7.00-7.15
<b>В дошкольном учреждении</b>					
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры Самостоятельная деятельность детей, в том числе двигательные игры малой подвижности	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Ежедневная утренняя гимнастика (не менее 10 минут), в том числе на свежем воздухе (для старшего возраста)	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к приему пищи. I Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
II Второй завтрак	9.45-10.00	10.05-10.20	Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п.8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		
Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей	9.00- 9.30	9.00-9.20	8.45-9.15	8.40-9.15	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, в том числе перерывы между занятиями, не менее 10 минут, подвижные игры малой и средней подвижности)	9.30-10.00	9.20-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Индивидуальная работа с дидактическим материалом, игры	10.00-10.10	-	-	-	-
Гигиенические процедуры, самообслуживание, одевание на прогулку, подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (игры, наблюдения, труд) в том числе игры средней и высокой подвижности Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	10.10-12.00	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.00
Подготовка к обеду Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-13.00	12.00-12.35	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	12.30-15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	12-35-15.05	13.00-15.30
Подготовка к приему пищи	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00

Полдник					
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	15.05-15.30	Не предусмотрено
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время) Совместная деятельность педагога с детьми	16.00-16.30	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-16.40
Прогулка на свежем воздухе (игры, наблюдения, труд) в том числе игры средней и высокой подвижности Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	16.30-18.00	17.00-18.20	17.00-18.20	17.00-18.20	16.40-18.20
Самостоятельная игровая деятельность	18.00-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30	18.20-18.30
Подготовка к приему пищи Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00
<b>Дома</b>					
Прогулка	19.00-19.40	19.00-20.00	19.00-20.10	19.00-20.15	19.00-20.15
Возвращение домой, легкий ужин. Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.40-20.30	20.00-20.30	20.10-20.40	20.15-20.45	20.15-20.45
Ночной сон	20.30-07.00	20.30-07.00	20.40-07.00	20.45-07.00	20.45-07.00