

**ПРИНЯТО**Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказ № 70-п от 31.08.2022 г.**Режимы дня на холодный период  
МБДОУ «Детский сад № 140» на 2022-2023 учебный год**

№ п./п.	Режимные моменты	Группы				
		I группа раннего возраста II группа раннего возраста  (12 час.)	Младшая группа  (12 час.)	Средняя группа  (10,5 час.)	Старшая Группа  (10,5 час.)	Подготовительная группа  (10,5 час.)
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>						
1.	Приём детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 8.00	6.00 - 7.55	7.00 - 8.05	7.00 – 8.05	7.00 – 8.15
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10 10 мин. (группа)	7.50 - 8.00 10 мин. (муз. зал)	8.00 – 8.10 10 мин. ( муз. зал)	8.10 – 8.20 10 мин. (физ. зал)	8.20 – 8.30 10 мин. (физ.зал)
3.	Подготовка к завтраку.	8.10 - 8.30	8.00 - 8.30	8.10 - 8.30	8.20 - 8.30	8.25 -8.30
4.	Завтрак	8.30 - 8.50	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30 -8.45
5.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 10.00 (по подгруппам)	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00
6.	Организованная образовательная деятельность	I п. 8.50 - 9.00 II п. 9.10 - 9.20	1. 9.00 - 9.15 2. 9.25 - 9.40	1. 9.00 - 9.20 2. 9.30 - 9.50	1. 9.00 - 9.25 2. 9.35 – 10.00 3. 10.10 – 10.35	1. 9.00 - 9.30 2. 9.40 - 10.10 3. 10.20 - 10.50
		I п. 9.30 - 9.40 II п. 9.50 - 10.00				
7.	Игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.30	9.40 – 10.30	9.50 – 10.30	10.00 – 10.30 (вторник, среда) 9.25 – 10.30 (понедельник, пятница)	10.10 -10.50 (понедельник) 9.30 – 10.20 (среда)
8.	Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.50 – 11.00
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка	10.40 -11.45 (1 час. 05 мин.)	10. 40 -11.50 (1 час.10 мин.)	10.40 – 12.10 (1 час.30 мин.)	10.40 –12.15 (1 час. 35 мин.)	11.00 – 12.20 (1 час. 20 мин.)
10.	Физкультурное занятие на воздухе	-	-	-	11.50-12.15 (пятница)	11.50-12.20 (понедельник)
11.	Возвращение с прогулки	11.45- 12.00	11.50- 12.05	12.10 - 12.20	12.15 - 12.25	12.20 - 12.30
12.	Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.20	12.05-12.25	12.20-12.40	12.25-12.40	12.30-12.45
13.	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20 (3 часа)	12.25 - 15.05 (2 час.40 мин.)	12.40 - 15.10 (2 час. 30 мин.)	12.40 - 15.10 (2 час. 30 мин.)	12.45 - 15.15 (2 час. 30 мин.)
14.	Постепенный подъём. Подготовка к полднику	15.00 - 15.30	15.05 - 15.30	15.10 - 15.30	15.10 - 15.30	15.15 - 15.30
	Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45	15.30 – 15.40	15.30 - 15.40

15.	Подготовка к ООД				15.40 – 15.50	
	Организованная образовательная деятельность				15.50 – 16.15 (понедельник, среда)	
16.	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.50 – 16.00	15.45 - 16.15	15.45 - 16.00	15.40 – 16.15 (вторник, четверг, пятница)	15.40 - 16.15
17.	Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка	16.00 -18.00 (2 часа)	16.00 -18.00 (2 часа)	16.00 - 17.30 (1 час.30 мин.)	16.15 -17.30 (1 час.45 мин.)	16.15 - 18.00 (1 час. 45 мин.)
18.	Уход детей домой	18.00	18.00	17.30	17.30	17.30
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА</b>						
18.	Прогулка, подготовка к ужину, ужин	19.00 -20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.10	19.00 - 20.15	19.00 - 20.15
19.	Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30 -20.30	20.00 - 20.30	20.10 - 20.40	20.15 - 20.45	20.15 - 20.45
20.	Ночной сон	20.30 - 6.00 (7.00)	20.30 - 6.00 (7.00)	20.40 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
 Протокол №1 от 31.08.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад №140»  
 \_\_\_\_\_ Бакулина И.Р.  
 Приказ № 70-п от 31.08.2021 г.

**Режим дня на холодный период  
 МБДОУ «Детский сад № 140» на 2021-2022 учебный год**

№ п./п.	Режимные моменты	Группы				
		II группа раннего возраста  (12 час.)	Младшая группа  (12 час.)	Средняя группа  (10,5 час.)	Старшая Группа  (10,5 час.)	Подготовительная группа  (10,5 час.)
<b>В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b>						
1.	Приём детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 8.05	6.00 - 8.05	7.00 - 8.05	7.00 – 8.15	7.00 – 8.15
2.	Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10 10 мин. (группа)	7.55 - 8.05 10 мин. (муз. зал)	8.05 – 8.15 10 мин. ( муз. зал)	8.05 – 8.15 10 мин. (физ. зал)	8.15 – 8.25 10 мин. (физ.зал)
3.	Подготовка к завтраку.	8.10 - 8.30	8.15 - 8.30	8.15 - 8.30	8.15 - 8.30	8.25 -8.30
4.	Завтрак	8.30 - 8.50	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30 -8.45
5.	Игры, самостоятельная деятельность	8.50 - 9.10	8.05 -8.15	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00
		9.20 - 9.50 9.00 – 9.30 9.40 – 10.00				
6.	Организованная образовательная деятельность	I п. 8.50 - 9.00 II п. 9.10 - 9.20	1. 8.45 - 9.00 2. 9.10 - 9.25	1. 9.00 - 9.20 2. 9.30 - 9.50	1. 9.00 - 9.20 2. 9.30 – 9.55	1. 9.00 - 9.30 2. 9.40 - 10.10 3. 10.20 - 10.50
		I п. 9.30 - 9.40 II п. 9.50 - 10.00				
7.	Игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.30	9.25 – 10.30	9.50 – 10.30	9.55 – 10.30	9.30-10.20 (вторник) 10.10 -10.50 (понедельник, среда)
8.	Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.50 – 11.00
9.	Подготовка к прогулке. Прогулка	10.40 -11.45 (1 час. 05 мин.)	10. 40 -11.50 (1 час.10 мин.)	10.40 – 12.10 (1 час.30 мин.)	10.40 –12.15 (1 час. 35 мин.)	11.00 – 12.20 (1 час. 20 мин.)
10.	Физкультурное занятие на воздухе	-	-	-	11.50-12.15 (пятница)	11.50-12.20 (понедельник)
11.	Возвращение с прогулки	11.45- 12.00	11.50- 12.05	12.10 - 12.20	12.15 - 12.25	12.20 - 12.30

12.	Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.20	12.05-12.25	12.20-12.40	12.25-12.40	12.30-12.45
13.	Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20 (3 часа)	12.25 - 15.05 (2 час.40 мин.)	12.40 - 15.10 (2 час. 30 мин.)	12.40 - 15.10 (2 час. 30 мин.)	12.45 - 15.15 (2 час. 30 мин.)
14.	Постепенный подъём. Подготовка к полднику	15.00 - 15.30	15.05 - 15.30	15.10 - 15.30	15.10 - 15.30	15.15 - 15.30
	Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.45	15.30 - 15.45	15.30 – 15.40	15.30 - 15.40
15.	Подготовка к ООД				15.40 – 15.50	
	Организованная образовательная деятельность				15.50 – 16.15 (понедельник, четверг)	
16.	Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	15.50 – 16.00	15.45 - 16.15	15.45 - 16.00	15.40 – 16.15 (среда, пятница)	15.40 - 16.15
17.	Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка	16.00 -18.00 (2 часа)	16.00 -18.00 (2 часа)	16.00 - 17.30 (1 час.30 мин.)	16.15 -17.30 (1 час.45 мин.)	16.15 - 18.00 (1 час. 45 мин.)
18.	Уход детей домой	18.00	18.00	17.30	17.30	18.00
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА</b>						
18.	Прогулка, подготовка к ужину, ужин	19.00 -20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.10	19.00 - 20.15	19.00 - 20.15
19.	Спокойные игры, гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30 -20.30	20.00 - 20.30	20.10 - 20.40	20.15 - 20.45	20.15 - 20.45
20.	Ночной сон	20.30 - 6.00 (7.00)	20.30 - 6.00 (7.00)	20.40 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)	20.45 - 6.00 (7.00)