

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующая МБДОУ д/с №83  
 «Светлячок» общеразвивающего вида  
 Бредихина Е.А.



**Примерный режим дня (Холодный период)**

Режимные моменты	1 младшая группа (от 2 до 3 лет)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот-ная к школе группа	Разновозрастная группа (5-7 лет)
Прием детей в детский сад, свободная игровая деятельность. Утренняя гимнастика.	7.30-8.00	7.30-8.20	7.30-8.25	7.30-8.25	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.20-8.55	8.25-8.55	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-8.40	8.55-9.20	8.55-9.10	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (включая перерывы)	8.40-9.10 (по подгруппам)	9.20-10.00	9.10-10.00	9.00-10.35	9.00-10.50	9.00-10.50 (по подгруппам)
Второй завтрак	9.10-9.20	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20-11.05	10.10-12.00	10.10-12.00	10.35-12.25	10.50-12.40	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.05-11.30	12.00-12.20	12.00-12.20	12.25-12.40	12.40-12.50	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.20-12.50	12.20-12.50	12.40-13.00	12.50-13.10	12.50-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.10	13.10-15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.10-15.25	15.10-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.20	16.00-17.20	16.00-17.20	16.00-17.20	16.00-17.20	16.00-17.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность. Уход домой.	17.20-17.30	17.20-17.30	17.20-17.30	17.20-17.30	17.20-17.30	17.20-17.30
Длительность прогулки в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13	3 часа 5 мин. (1,45 + 1,20)	3 часа 10 мин (1,50 + 1,20)	3 часа 10 мин (1,50 + 1,20)	3 часа 10 мин (1,50 + 1,20)	3 часа 10 мин (1,50 + 1,20)	3 часа 10 мин (1,50 + 1,20)
Продолжительность организованной образовательной деятельности	10 мин.	15	20	25	30	25/30
Объем образовательной нагрузки в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 СанПин	20 мин.	30	40	45 и 1,5 часа соотв-но	45 и 1,5 часа соотв-но	45 и 1,5 часа соотв-но
Сон в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13	3	2 - 2,5	2 - 2,5	2 - 2,5	2 - 2,5	2 - 2,5
Самостоятельная деятельность		3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа