

Режимы дня всех групп детского сада

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

Режим жизнедеятельности во второй младшей группе на период учебного года

(1 сентября – 31 мая)

<i>Дома</i>		
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	
<i>В дошкольном учреждении</i>		
Прием детей, самостоятельная деятельность, инд. работа	7.00-8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	
Игры, подготовка к НОД	8.55-9.00	
НОД	9.00-9.40	
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-12.00	2 часа 20 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.10	
Обед	12.10-12.40	
Сон	12.40-15.10	2 часа 30 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.10-15.40	
Полдник	15.40-15.50	
Игры, самостоятельная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	1 час 30 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.20	
Ужин	18.20-18.35	
Игры, уход домой	18.35-19.00	
<i>Дома</i>		
Прогулка	19.00-19.50	50 мин
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.30	
Укладывание, ночной сон	20.30-6.30 (7.30)	

Продолжительность непрерывного бодрствования 5 часов 40 минут.

Продолжительность дневного сна 2 часа 30 минут.

Ежедневная продолжительность прогулки более 4 часов.
НОД по 15 минут с 10 минутным перерывом.

**Режим жизнедеятельности в средней группе
на период учебного года
(1 сентября– 31 мая)**

<i>Дома</i>		
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	
<i>В дошкольном учреждении</i>		
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00-8.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.55	
Подготовка к НОД, НОД	8.55-9.45	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.45-12.00	2 часа 15 мин
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.15	
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.50	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.10	2 часа 20 мин
Подъем, воздушные и водные процедуры, игры	15.10-15.35	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50	
Игры, самостоятельная художественная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.15	1 час 45 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.15-18.30	
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.40	
Игры, уход домой	18.40-19.00	
<i>Дома</i>		
Прогулка	19.00-20.00	1 час
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.40	
Укладывание, ночной сон	20.40-6.30 (7.30)	

Продолжительность непрерывного бодрствования 5 часов 50 минут.
Продолжительность дневного сна 2 часа 20 минут.
Ежедневная продолжительность прогулки более 4 часов.
НОД по 20 минут с 10 минутным перерывом.

**Режим жизнедеятельности в разновозрастной группе
на период учебного года
(1 сентября– 31 мая)**

<i>Дома</i>

Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	
<i>В дошкольном учреждении</i>		
Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00-8.20	2 часа 15 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	
Подготовка к НОД, НОД	8.55-9.45	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.45-12.00	
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.10	2 часа 30мин
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	
Подъем, воздушные и водные процедуры, игры	15.10-15.35	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50	
Игры, самостоятельная художественная деятельность	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.15	1 час 45мин
Возвращение с прогулки, игры	18.15-18.30	
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.40	
Игры, уход домой	18.40-19.00	
<i>Дома</i>		
Прогулка	19.00-20.00	1 час
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.40	
Укладывание, ночной сон	20.40-6.30 (7.30)	

Продолжительность непрерывного бодрствования 5 часов 50 минут.

Продолжительность дневного сна 2 часа 30 минут.

Ежедневная продолжительность прогулки более 4 часов.

НОД по 15-20 минут с 10 минутным перерывом.

**Режим жизнедеятельности в старшей группе
на период учебного года
(1 сентября– 31 мая)**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	

Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00-8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	
Подготовка к НОД	8.55-9.00	
НОД	9.00-10.35	
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35-12.25	1 час 50мин
Возвращение с прогулки	12.25-12.40	
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.10	2 часа 10 мин
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.10-15.25	
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	
Игры, труд	15.40-16.20	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.20	2 час
Возвращение с прогулки	18.20-18.30	
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.45	
Игры, уход детей домой	18.45-19.00	
<i>Дома</i>		
Прогулка	19.00-20.00	1 час
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00-20.45	
Ночной сон	20.45-6.30 (7.30)	

Продолжительность непрерывного бодрствования 6 часов.

Продолжительность дневного сна 2 часа 10 минут.

Ежедневная продолжительность прогулки более 4 часов.

НОД по 25 минут с 10 минутным перерывом.

**Режим жизнедеятельности в подготовительной группе
на период учебного года
(1 сентября – 31 мая)**

<i>Дома</i>		
Подъем, утренний туалет	6.30-7.30	
<i>В дошкольном учреждении</i>		
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00-8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	
Подготовка к НОД	8.50-9.00	
ООД	9.00-11.05	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.05-12.35	1 час 55 мин
Возвращение с прогулки	12.35-12.45	2 часа
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.15	
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.15-15.35	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50	1 час 50 мин
Игры, труд	15.50-16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.20	
Возвращение с прогулки	18.20-18.30	
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.45	
Игры, уход детей домой	18.45-19.00	
<i>Дома</i>		
Прогулка	19.00-20.30	1 час 30 мин
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30-21.00	
Ночной сон	21.00-6.30 (7.30)	

Продолжительность непрерывного бодрствования 6 часов.

Продолжительность дневного сна 2 часа.

Ежедневная продолжительность прогулки более 4 часов.

НОД по 30 минут с 10 минутным перерывом.

Организованная образовательная деятельность для детей среднего и старшего дошкольного возраста могут проводиться во второй половине дня не чаще 2-3 раза в неделю.

Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Режим жизнедеятельности в группе кратковременного пребывания
на период учебного года

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время</i>
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-10.50 с 10 – ти минутным интервалом
Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, прогулка	10.50-12.00
Уход детей домой	12.00

Режим жизнедеятельности дня во второй младшей группе
на летний период

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.20
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	9.20 – 11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.40
Уплотненный полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 17.05
Подготовка к ужину	17.05 – 17.15
Ужин	17.15 – 17.25
Игры на улице	17.25 – 19.00
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)

Режим жизнедеятельности дня в средней группе

на летний период

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.20
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	9.20 – 11.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.35 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.40
Уплотненный полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 17.10
Подготовка к ужину	17.10 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.30
Игры на улице	17.30 – 18.45
Уход детей домой	18.45 – 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 – 20.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Укладывание, ночной сон	21.00 – 6.30 (7.30)

Режим жизнедеятельности дня в разновозрастной группе

на летний период

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием детей, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.20
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные	9.20 – 11.35

процедуры	
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11.35 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.40
Уплотненный полдник	15.40 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 17.10
Подготовка к ужину	17.10 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.30
Игры на улице	17.30 – 18.45
Уход детей домой	18.45 – 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 – 20.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Укладывание, ночной сон	21.00 – 6.30 (7.30)

Режим жизнедеятельности дня в старшей группе

на летний период

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.20
Игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	9.20 – 12.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.45
Уплотненный полдник	15.45 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры и труд детей на участке)	16.00 – 17.20
Подготовка к ужину	17.20 – 17.30
Ужин	17.30 – 17.40
Игры на улице	17.40 – 18.45

Уход детей домой	18.45 – 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 – 20.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Укладывание, ночной сон	21.00 – 6.30 (7.30)

**Режим жизнедеятельности дня в подготовительной к школе группе
на летний период**

<i>Дома</i>	
Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.20
Игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	9.20 – 12.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.45
Уплотненный полдник	15.45 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры и труд детей на участке)	16.00 – 17.20
Подготовка к ужину	17.20 – 17.30
Ужин	17.30 – 17.40
Игры на улице	17.40 – 18.45
Уход детей домой	18.45 – 19.00
<i>Дома</i>	
Прогулка	19.00 – 20.30
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Укладывание, ночной сон	21.00 – 6.30 (7.30)

Режим жизнедеятельности в группе кратковременного пребывания
на летний период

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время</i>
Прогулка: игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры	9.00-12.00
Уход детей домой	12.00