

**Режим дня для возрастных групп
МДОУ «Детский сад № 22»
2022-2023 учебный год
на холодный период года**

Режимные моменты	Группа раннего возраста (1,5-3 года)	Группа дошкольного возраста (3-4 года)	Группы дошкольного возраста (4-5 лет)	Группы дошкольного возраста (4-7(8) лет)	Группы дошкольного возраста (5-6 лет)	Группа дошкольного возраста (6-7(8) лет)
Утренний прием детей: осмотр, термометрия, работа с родителями, возвращение с прогулки.	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Совместная деятельность детей и взрослого: в том числе двигательные игры малой подвижности	-	-	-	-	-	8.00 – 8.20 (10 минут)
Утренняя зарядка (двигательная активность 10 минут), в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.20-8.30
Самостоятельная игровая деятельность детей: личная гигиена, подготовка к завтраку, самообслуживание	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.30-8.40
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.40-8.55
Самостоятельная деятельность детей: общение, подготовка к ООД, трудовая деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00
Совместная деятельность детей и взрослого: игры, образовательные ситуации, организованная образовательная деятельность,	9.00-9.10 9.20-9.30 <i>Перерыв 10 мин.</i>	9.00-9.15 9.25-9.40 <i>Перерыв 10 мин</i>	9.00-9.20 9.30-9.50 <i>Перерыв 10 мин</i>	9.00-9.25 9.35-10.00 <i>Перерыв 10 мин.</i>	9.00-9.25 9.35-10.00 <i>Перерыв 10 мин.</i>	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 <i>Перерыв 10 мин.</i>
Из них ООД (максимальная общая длительность)	20 мин	30 мин	50 мин		50 мин	90 мин
Совместная деятельность детей и взрослого подвижные игры малой и средней активности	9.30-10.00	9.40-10.15	9.50-10.20			
Из них двигательная активность	(10 минут)	(10 минут)	(10 минут)	10.00-10.30	10.00-10.30	-----
Подготовка к приему пищи (второй завтрак), самообслуживание, подготовка к прогулке.	10.00-10.20	10.15–10.35	10.20–10.40	10.30–10.45	10.30–10.45	10.50-11.05
Прогулка(в т.ч. игры средней и высокой подвижности)	10.20-11.20 (20 мин)	10.35-11.45 (20 мин)	10.40-11.50 (30 мин)	10.45-12.00 (40 мин)	10.45-12.00 (40 мин)	11.05-12.10 (40 мин)
Самостоятельная деятельность детей: возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду	11.20-11.40	11.45-12.00	11.50-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.10-12.20
Обед	11.40-12.00	12.00-12.20	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.20-12.35
Самостоятельная деятельность детей: личная гигиена, подготовка ко сну	12.00-12.10	12.20-12.30	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.35-12.40
Сон	12.10-15.10	12.30-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10
Самостоятельная деятельность детей: постепенный подъем, закаливающие процедуры, бодрящая гимнастика, личная гигиена	15.10 - 15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Из них двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Совместная деятельность детей и	15.50-	15.50-16.20	15.50-16.30	15.50-16.35	15.50-16.35	15.50-16.30

взрослого: игры, общение, творческие мастерские, индивид. работа	16.20						
Из них ООД (максимальная общая длительность)	-----	---	25 мин 2 д\ нед – двигательная активность	25 мин 2 д\ нед – двигательная активность	25 мин 2 д\ нед – двигательная активность	---	
Самостоятельная игровая деятельность детей: личная гигиена, самообслуживание, подготовка к прогулке	16.20- 16.40	16.20-16.50	16.30-16.50	16.35-16.55	16.35-16.55	16.30-16.55	
Прогулка (в т. ч. игры средней и высокой подвижности). Работа с родителями, уход детей домой.	16.40- 18.00 (20 минут)	16.50-18.00 (20 минут)	16.50-18.00 (20 минут)	16.55-18.00 (25 минут)	16.55-18.00 (25 минут)	16.55-18.00 (25 минут)	

ИТОГО

Продолжительность дневного сна (согласно таблице 6.7)	3ч 00 мин	2 ч 40 мин	2 ч 30 мин		2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулки (согласно таблице 6.7. и режима работы МДОУ)	2 часа 40 минут	2 часа 40 минут	2 часа 40 минут		2 часа 40 минут	2 часа 40 минут
Максимальная двигательная активность (согласно 6.7 СанПиН 1.2.3685 – 21)	1 час 10 минут	1 час 10 минут	1 час 20 минут		1 час 25 минут	1 час 35 минут