

«Утверждаю»

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 259»  
г.о. Самара

Тринбачева Е.В.



### Примерный режим дня второй младшей группы «АБВГДейка»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Вторая младшая группа 3-4 года	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.30	20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00-9.15	15мин
	9.25-9.40	10 мин 15 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	9.40-10.00	20 мин
Второй завтрак	10.00- 10.10	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 11.50	100мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	12.30- 15.00	150 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	30 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00- 16.15	15мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.15-16.30	15мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00- 18.30	30мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
<b>Прогулка – п. 11.5, 11.6</b>	190мин =3часа 10 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	195мин =3часа 15 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	150 мин =2ч30 мин	
<b>Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7</b>	3-4 часа (не более 4-х часов)	

## Примерный режим дня средней группы «Лунтики»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Средняя группа 4- 5 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.30	20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	9.00 – 9.15	15 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.15 -9.35  9.45-10.05	20мин 10 мин 20 мин
Второй завтрак	10.05- 10.15	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15- 11.55	100мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.55-12.05	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.35	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	12.35- 15.00	145 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	30 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00- 16.10	10мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.30	20мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00- 18.30	30мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
<b>Прогулка – п. 11.5, 11.6</b>	190мин =3часа 10 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	185мин =3часа 05 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	145 мин =2ч25 мин	
<b>Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7</b>	3-4 часа (не более 4-х часов)	

## Примерный режим дня разновозрастной группы «Зайчики»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Разновозрастная группа группа 4-6 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.30	20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00 -9.20 9.35-10.00	20мин 15 мин 25 мин
Второй завтрак	10.00- 10.10	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 11.55	100мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.55-12.10	15мин
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.50- 16.10	20мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.35	25мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.35-18.00	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00- 18.30	30мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
<b>Прогулка – п. 11.5, 11.6</b>	190мин =3часа 10 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	185мин =3часа 05 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	140 мин =2ч20 мин	
<b>Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7</b>	3-4 часа (не более 4-х часов)	

## Примерный режим дня старшей группы «Звездочки»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Старшая группа 5-6 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.30	20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00 -9.20 10.00-10.25	20мин 40 мин 25 мин
Второй завтрак	10.25- 10.35	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35- 12.10	95мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.30	20мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	13.00- 15.00	120 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.50 - 16.10	20мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.35	25мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.35-18.10	95 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10- 18.30	20мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	190мин =3часа 10 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	180мин =3часа 00 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	120 мин =2ч00 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

## Примерный режим дня подготовительной группы «Петушок»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Подготовительная группа 6- 7 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.40	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	20 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00 -9.30 9.40.- 10.10 10.25- 10.55	30мин 30мин 30 мин
Второй завтрак	9.30-9.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55- 12.20	85мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.30	10мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	13.00- 15.00	120 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.50 - 16.10	20мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.40	30мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.40-18.10	95 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10- 18.30	20мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	180мин =3часа 00 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	180мин =3часа 00 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	120 мин =2ч00 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

## Примерный режим дня подготовительной группы «Смешарики»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Подготовительная группа 6- 7 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.10-8.40	30 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	20 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00 -9.30 9.40.- 10.10 10.25- 10.55	30мин 30мин 30 мин
Второй завтрак	9.30-9.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00- 12.20	80мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20-12.30	10мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	13.00- 15.00	120 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.50 - 16.10	20мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.40	30мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.40-18.10	95 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10- 18.30	20мин
Подготовка к ужину, ужин	18.30-18.50	20 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50- 19.00	10 мин
<b>Прогулка – п. 11.5, 11.6</b>	180мин =3часа 00 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	180мин =3часа 00 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	120 мин =2ч00 мин	
<b>Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7</b>	3-4 часа (не более 4-х часов)	

