

«УТВЕРЖДЕН»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 259»

г.о. Самара

Е.В. Тринбачева

Приказ от 05.08.19 № 90

Примерный режим дня второй младшей группы «Петушок»

(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 игра	7.00-8.10	70 мин
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00-9.15 9.25-9.40	40 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50- 11.50	120мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.10	20 мин
Обед	12.10-12.40	30 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	20 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.40-16.50	70мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.50-18.20	90 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	25 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45- 19.00	15 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	210мин =3часа 30 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	215мин =3часа 35 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	140 мин =2ч20 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

Примерный режим дня средней группы «АБВГДейка»

(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 игра	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.35-8.50	15 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	8.50-9.10 9.20-9.40	50 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.40-10.00	20 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 12.00	120мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.15	15 мин
Обед	12.15-12.40	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	20 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.40-16.55	75 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.55-18.20	85 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	25 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45- 19.00	15 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	205мин =3часа 25 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	215мин =3часа 15 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	140 мин =2ч20 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

Примерный режим дня средней группы «Смешарики»

(холодный период) Сан Пин 2.4.1.3049-13

Виды деятельности в течение дня	Вторая младшая группа 4-5 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная игра	7.00-8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.35-9.10	35 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.10 – 9.30 9.40-9.10.00	50 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00- 10.10	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 12.00	110мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.15	15 мин
Обед	12.15-12.40	25 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	20 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.40-16.55	75 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.55-18.20	85 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	25 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45- 19.00	15 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	195мин =3часа 15 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	225мин =3часа 45 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	140 мин =2ч20 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	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 5-7 лет	
	Время	Длительность
Прием, осмотр детей, самостоятельная игра	7.00-8.10	70 мин
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.45-9.10	25 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.10-9.30	20 мин
подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	10.00-10.25	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.25- 12.10	105мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.20	10 мин
Обед	12.20-12.40	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.35-16.50	75 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.50-18.20	90 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	25 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45- 19.00	15 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	195мин =3часа 15 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	225мин =3часа 45 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	140 мин =2ч20 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

Примерный режим дня старшей группы «Лунтики»

(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 игра	7.00-8.10	70 мин
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	25 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.45-9.10	25 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.10-9.30	20 мин
подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40-9.50	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	10.00-10.25	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.25- 12.10	105мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.20	10 мин
Обед	12.20-12.40	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40- 15.00	140 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20	20 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.35-16.50	75 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.50-18.20	90 мин
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45	25 мин
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45- 19.00	15 мин
Прогулка – п. 11.5, 11.6	195мин =3часа 15 мин ежедневно 2 раза	
Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8	225мин =3часа 45 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	140 мин =2ч20 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	

Примерный режим дня подготовительной группы «Звездочки»

(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 игра	7.00-8.20	80 мин
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	20 мин
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00-9.30 9.40-10.10 10.25-10.55	120 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к завтраку, второй завтрак	10.55-11.05	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	11.05- 12.30	85 мин
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30-12.40	10 мин
Обед	12.30-12.50	20 мин
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50- 15.00	130 мин
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.30	30 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	15 мин
Игры, индивидуальная работа, дополнительные занятия	15.45-16.45	60 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение	16.45-18.30	95 мин
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	205мин =3часа 25 мин ежедневно	
Продолжительность – п.11.7 дневного сна	130 мин =2ч10 мин	
Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7	3-4 часа (не более 4-х часов)	