

1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа № 80» г.о. Самара  
Е.С. Бекерман



**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**МБОУ ШКОЛА № 80 г.о. САМАРА**  
**ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ**  
на 2022-2023 учебный год

## Примерный режим дня первой младшей группы «Звездочки» (холодный период)

Виды деятельности в течение дня	Первая младшая группа 2-3 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	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	30 мин
Самостоятельная деятельность детей	9.00-9.10	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.10-9.20	10мин
		15 мин
	9.35-9.45	10 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	9.45-9.55	10 мин
Второй завтрак	09.55- 10.05	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05- 11.20	85мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.30	10 мин
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	12.00- 15.00	180 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	16.10-16.20	10мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.20-18.00	100 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>	185мин =3часа 05 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	205мин =3часа 25 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	180 мин =3ч.00мин.	
<b>Интервал оптимального приёма пищи – п. 11.7, 15.7</b>	3-4 часа (не более 4-х часов)	

\

## Примерный режим дня второй младшей группы «Зайчики»

## (холодный период)

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	15 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	9.10-9.25	15мин
	9.45-10.00	20 мин 15 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму завтраку	10.00- 10.30	20 мин
Второй завтрак	10.30- 10.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40- 12.10	90мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.30	20 мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	13.00- 15.15	135мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.15-15.30	15 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>	180мин =3часа 0 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	220мин =3часа 40 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	135мин =2ч15 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 «АБВГДейка»**

## (холодный период)

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	8.10-8.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	20 мин
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД	8.40 – 8.50	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	8.50 -9.10	20мин
	9.40-10.00	30 мин 20 мин
Самостоятельная деятельность детей	10.00-10.30	30 мин
Второй завтрак	10.30-10.40	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40- 12.10	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10 -12.30	20 мин
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	30 мин
Подготовка к дневному сну, чтение, дневной сон	12.35- 15.15	135 мин
Постепенный подъем, оздоровительная гимнастика, самостоятельная деятельность	15.15-15.30	15 мин
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	30 мин
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00- 16.10	10 мин
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	30 мин
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>	225мин =3часа 45 мин ежедневно	
<b>Продолжительность – п.11.7 дневного сна</b>	135 мин =2ч15 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 «Лунтики»  
(холодный период)**

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
Самостоятельная деятельность детей	9.00-9.10	10 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.10 -9.35	25 мин
	9.45-10.05	10 мин 20 мин
Самостоятельная деятельность детей	10.05-10.30	25 мин
Второй завтрак	10.30- 11.00	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15- 12.00	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10	10 мин
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	20 мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.35	25 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.35-18.00	90 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00- 18.30	30 мин
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 0 мин ежедневно 2 раза	
<b>Самостоятельная деятельность детей – п. 11.8</b>	200мин =3часа 20 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 разновозрастной группы «Смешарики» (холодный период)

Виды деятельности в течение дня	разновозрастная группа 5-7 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	8.10-8.30	20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин
НОД с учетом 10 мин физкультминутки	9.00 -9.20	20мин
	10.00-10.25	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
<b>Прогулка – п. 11.5, 11.6</b>	190мин =3часа 10 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)	

## Примерный режим дня подготовительной группы «Петушок» (холодный период)

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	30мин
		10 мин
	9.40.- 10.10	30мин
		10 мин
	10.25- 10.55	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	10 мин
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	20 мин
Игры, индивидуальная работа, образовательная деятельность	16.10-16.40	30 мин
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), самостоятельная деятельность детей	16.40-18.10	95 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10- 18.30	20 мин
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>	200 мин =3часа 20 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)	