

# РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА В МБДОУ ДС № 1

## Режим дня младенческой группы (с 2 мес. До 1 года)

Режимные процессы	от 2-3 до 5-6 мес.	от 5-6 до 9-10 мес.	от 9-10 мес. до 1г.
<b>Дома</b>			
Подъем по мере пробуждения	6.00-7.30	6.00-7.30	6.30-7.30
кормление	6.00	6.00	-
<b>В дошкольном учреждении</b>			
Прием детей	-	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Сон	7.30 – 9.30	8.00 – 10.00	-
Ккормление	9.30	10.00	8.00 – 8.30
бодрствование	9.30 – 11.00	10.00 – 10.30	-
Игры - занятия	10.00-10.30	10.30.-11.30	8.30 - 9.00
Укладывание, сон	11.00 – 13.00	12.00 -14.00	9.00 -11.30
Постепенный подъем, кормление	13.00	14.00	11.30
Бодрствование, игры, воздушно-водные процедуры	13.00 – 14.30	14.00 – 16.00	11.30 – 14.00
Игры - занятия	13.30 – 14.00	14.30 – 15.30	12.00 – 13.30
Сон	14.30 – 16.30	16.00 – 18.00	14.00 -16.00
Постепенный подъем, кормление	16.30 – 17.00	18.00 – 18.30	16.00
Уход домой	17.00 -19.00	15.00-19.00	16.00 – 19.00
<b>Дома</b>			
Бодрствование	16.30-18.00	18.00-20.00	16.00 – 20.00
Кормление	-	-	19.00
Сон	18.00-19.30	-	-
Бодрствование	19.30 – 21.00	-	-
Купание	20.30	19.45	19.45
Кормление	20.45	-	-
Ночной сон	21.00 – 6.00	20.00 – 6.00	20.00 – 6.30
Ночное кормление	23.30 (3.00)	22.00 (3.30)	23.00 (до 10 мес.)

## Режим дня первой группы раннего возраста (от 1 до 2 лет)

Режимные процессы	1г – 1.6м	1.6 м – 2л
<b>Дома</b>		
Подъем, утренний туалет	6.30–7.30	6.30–7.30
<b>В дошкольном учреждении</b>		
Прием детей, игры	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	7.50 – 8.30	7.50 – 8.30
Самостоятельная деятельность	8.30–9.30	8.30–9.30
Подготовка и проведение ОД (по подгруппам)	-	8.50–9.10
Второй завтрак	9.30	9.30
Подготовка ко сну, 1-й сон	9.30–12.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка	-	9.10–11.20
Возвращение с прогулки, игры	-	11.20–11.30
Подготовка к обеду, обед	-	11.30–12.00
Постепенный подъем, обед	12.00–12.30	-
Подготовка ко сну, сон	-	12.00–15.00
Самостоятельная деятельность	12.30–14.00	-
Подготовка и проведение ОД (по подгруппам)	13.00 – 13.20	-
Подготовка ко сну, 2-й сон	14.00–15.30	-
Постепенный подъем, полдник	15.30–16.30	15.00–15.20
Самостоятельная деятельность	16.30–18.20	15.20–16.30
Подготовка и проведение ОД (по подгруппам)	16.00-16.20	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	-	16.30–18.00
Уход домой	17.00-19.00	17.00-19.00
<b>Дома</b>		
Подготовка к ужину, ужин	18.30	18.30
Прогулка	19.00–20.00	19.00–20.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00–20.30	20.00–20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30–6.30 (7.30)	20.30–6.30 (7.30)

## Режим дня для групп с 2-х до 7 лет

Режимные моменты	Ранний возраст 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Прием, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.25
Гимнастика	8.00-8.05	8.05-8.10	8.10-8.18	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.35	8.10-8.40	8.18-8.45	8.25-8.45	8.35-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.35-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
ОД (общая длительность, включая перерывы)	9.00-9.50	9.00-9.45	9.00-9.50	9.00-9.55	9.00-10.25
Второй завтрак	9.50	9.50	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке	9.55-10.10	9.55-10.10	10.00-10.15	10.05-10.20	10.25—10.35
Прогулка	10.10-11.15	10.10-11.30	10.15-11.45	10.20-11.55	10.35-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.15-11.30	11.30-11.45	11.45-12.00	11.55-12.10	12.10-12.25
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.10	12.00-12.25	12.10-12.35	12.25-12.50
Подготовка ко сну, чтение художественной литературы, сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.25-15.00	12.35-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.40
Самостоятельная деятельность, ОД	15.40-16.15	15.40-16.15	15.40-16.40	15.40-16.25	15.40-16.30
Подготовка к прогулке	16.15-16.30	16.15-16.30	16.20-16.30	16.25-16.35	16.30-16.40
Прогулка, игры, возвращение с прогулки	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.35-18.30	16.40-18.30