

ПРИНЯТ
решением
педагогического
совета от 31.08.2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
и введен в действие
приказом № 89
от 31 августа 2023 г.
Заведующий МБДОУ № 38
В.И.Синягаева



РЕЖИМ ДНЯ (на холодный период)

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида № 38
«Золотой улей» Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан
на 2023 – 2024 учебный год**

Режим дня (в холодный период года)
2 группа раннего возраста (от 1,5 - 2 года)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.00
Утренняя зарядка	8.00-8.10
Гигиенические процедуры	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.30
Самостоятельная деятельность	8.30 – 9.00
Образовательный процесс (по подгруппам)	9.00 –9.10
	9.20 - 9.30
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10 – 11.40
Подготовка ко сну, сон	11.40 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.10
Полдник	15.10-15.20
Вечерние мероприятия (игры, труд, индивидуальная работа) (по подгруппам)	15.20 – 15.30
	15.40 -15.50
Подготовка к ужину, ужин	15.50 – 16.10
Самостоятельная деятельность	16.10 – 16.20
Прогулка, игры, уход детей домой	16.20 – 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов.

Продолжительность дневного сна не менее 3 часов.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа.

Режим дня (в холодный период года)

Первая младшая группа (2 - 3 года)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.00
Утренняя зарядка	8.00-8.10
Гигиенические процедуры	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.30
Самостоятельная деятельность	8.30 – 9.00
Образовательный процесс (по подгруппам)	9.00 –9.10 9.20 - 9.30
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.10
Подготовка к обеду, обед	11.10 – 11.40
Подготовка ко сну, сон	11.40 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.10
Полдник	15.10-15.20
Вечерние мероприятия (игры, труд, индивидуальная работа) (по подгруппам)	15.20 – 15.30 15.40 -15.50
Подготовка к ужину, ужин	15.50 – 16.10
Самостоятельная деятельность	16.10 – 16.20
Прогулка, игры, уход детей домой	16.20 – 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов

Продолжительность дневного сна не менее 3 часов

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа

Режим дня (в холодный период года)

Вторая младшая группа (3 - 4 года)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.00
Утренняя зарядка	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45
Самостоятельная деятельность	8.45 – 9.00
Образовательный процесс	9.00 - 9.15 9.25 - 9.40
Подготовка к прогулке	9.40 – 9.55
Прогулка	9.55 - 11.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.25 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.15
Полдник	15.15-15.20
Вечерние мероприятия (игры, труд, индивидуальная работа)	15.20 – 16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.20
Самостоятельная деятельность	16.20 – 16.30
Прогулка, игры, уход детей домой	16.30 – 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часов

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа

Режим дня (в холодный период года)

Средняя группа (4 - 5 лет)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.00
Утренняя зарядка	8.10 - 8.20
Гигиенические процедуры	8.20 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00
Образовательный процесс	9.00 – 9.20 9.30 - 9. 50
Подготовка к прогулке	9.50 – 10.10
Прогулка	10.10 - 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.15
Подготовка ко сну, сон	12.15 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.15
Полдник	15.15-15.20
Вечерние мероприятия (образовательный процесс, игры, труд, индивидуальная работа)	15.20 – 16.05
Подготовка к ужину, ужин	16.05 – 16.20
Самостоятельная деятельность	16.20 - 16.30
Прогулка, игры, уход детей домой	16.30 - 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часов.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа.

Режим дня (в холодный период года)
Старшая группа (5 - 6 лет)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.20
Утренняя зарядка	8.20 - 8.30
Гигиенические процедуры	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
Образовательный процесс	9.00 – 9.20
	9.40 – 10.05
Подготовка к прогулке	10.05 – 10.20
Прогулка	10.20 – 12. 00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.15
Полдник	15.15-15.20
Вечерние мероприятия (образовательный процесс, игры, труд, дополнительные кружки, индивидуальная работа)	15.20 – 15.45
	15.45 - 16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.15 – 16.30
Самостоятельная деятельность	16.30 - 16.40
Прогулка, игры, уход детей домой	16.40 – 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часов.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа.

Режим дня (в холодный период года)
Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Приём детей (беседы, двигательная активность, прогулка)	6.00 - 8.30
Утренняя зарядка	8.30 - 8.40
Гигиенические процедуры	8.40- 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45 – 8.55
Самостоятельная деятельность	8.55 – 9.00
Образовательный процесс	9.00 –9.30 9.40 – 10.10 10.20 -10.50
Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00
Прогулка	11.00 – 12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, гигиенические процедуры, закаливание	15.00 – 15.15
Полдник	15.15-15.20
Вечерние мероприятия (образовательный процесс, игры, труд, индивидуальная работа)	15.20 – 15.50 15.50 - 16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.30
Самостоятельная деятельность	16.30- 16.40
Прогулка, игры, уход детей домой	16.40 – 18.00

Продолжительность прогулки не менее 3 часов.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часов.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа.