

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 33»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете № 1
Протокол № 1 от «29» 08 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 33» НМР РТ
Р.З. Салахова.
Вводится в действие на основании приказа
№ 113 от «29» сентября 2023г.



**РЕЖИМ ДНЯ
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
2023 – 2024 учебный год**

Г. Нижнекамск
2023г.

Режим дня на холодный период
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №33» НМР РТ
на 2022-2023 учебный год

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ, Сан ПиН 2.4.3648-20

Вид деятельности	2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.55	6.00-7.55
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.45-7.55	7.45-7.55
подготовка к завтраку, завтрак	7.30- 7.50	7.30- 8.00	7.30- 8.00	7.55-8.15	7.55-8.15
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	7.50-8.00	8.00-8.20	8.00-9.00	8.15-9.25	8.15-8.30 9.50-10.05
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-8.30	8.20-9.00	9.10-10.00	9.35-10.05 10.45-11.15 ул	8.30-10.35
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.25-9.35	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.15	9.10-11.50	10.00-12.00	10.05-12.15	10.35-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.15-11.30	11.50-12.00	12.00-12.10	12.15-12.30	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.00-12.30	12.10-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.10-15.30	15.15-15.35	15.15-15.40	15.15-15.50	15.15-15.50
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.30-16.00	15.35-16.05	15.40-16.10	15.50-16.30	15.50-16.30
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.00-16.40	16.05-16.45	16.10-16.45	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.45-18.00	16.45-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
Длительность пребывания на свежем воздухе СанПиН 2.4.3648-20 , рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа	3ч 25 м (без учета утреннего приема на улице)	3ч 55 м (без учета утреннего приема на улице)	3ч15 (без учета утреннего приема на улице)	3ч.10 м	2ч.40м
Самостоятельная СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов	3ч.10 мин.	4ч.10 мин.	5 ч.10 мин.	4ч. 30мин.	4ч. 45 мин.
Сон СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3лет-не менее 3 часов	3ч.	2ч.30мин.	2ч.30 мин.	2 ч.	2 ч.

Вид деятельности	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
	Группа № 10
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.55
Утренняя гимнастика*	7.45-7.55
подготовка к завтраку, завтрак	7.55-8.15
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.15-8.30 9.50-10.05
Образовательная деятельность (занятия)**	8.30-10.35
Второй завтрак ***	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.15-15.50
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.50-16.30
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00
Длительность пребывания на свежем воздухе СанПиН 2.4.3648-20 , рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа	2ч.40м
Самостоятельная СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов	4ч. 45 мин.
Сон СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3лет-не менее 3 часов	2 ч.

Вид деятельности	Старшая группа (5-6 лет)	
	Группа № 5	Группа № 7
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.55	6.00-7.55
Утренняя гимнастика*	7.45-7.55	7.45-7.55
подготовка к завтраку, завтрак	7.55-8.15	7.55-8.15
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.15-9.25	8.15-9.25
Образовательная деятельность (занятия)**	9.35-10.05 10.45-11.15 ул	9.35-10.05 10.45-11.15 ул
Второй завтрак ***	9.25-9.35	9.25-9.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-12.15	10.05-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.15-15.50	15.15-15.50
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.50-16.30	15.50-16.30
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00	17.00-18.00
Длительность пребывания на свежем воздухе СанПиН 2.4.3648-20 <i>, рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа</i>	3ч.10 м	3ч.10 м
Самостоятельная СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов	4ч. 30мин.	4ч. 30мин.
Сон СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3лет-не менее 3 часов	2 ч.	2 ч.

Вид деятельности	Средняя группа (4-5 лет)	
	Группа № 3	Группа № 8
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.30	6.00-7.30
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30
подготовка к завтраку, завтрак	7.30- 8.00	7.30- 8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-9.00	8.00-9.00
Образовательная деятельность (занятия)**	9.10-10.00	9.10-10.00
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00	10.00-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.15-15.40	15.15-15.40
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.40-16.10	15.40-16.10
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.45	16.10-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-18.00	16.45-18.00
<i>Длительность пребывания на свежем воздухе СанПиН 2.4.3648-20 , рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа</i>	3ч15 (без учета утреннего приема на улице)	3ч15 (без учета утреннего приема на улице)
Самостоятельная СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов	5 ч.10 мин.	5 ч.10 мин.
Сон СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3 лет-не менее 3 часов	2ч.30 мин.	2ч.30 мин.

Вид деятельности	Младшая группа (3-4 лет)		
	Группа № 2	Группа № 6	Группа № 9
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
подготовка к завтраку, завтрак	7.30- 8.00	7.30- 8.00	7.30- 8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
Образовательная деятельность (занятия)**	8.20-9.00	8.20-9.00	8.20-9.00
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.50	9.10-11.50	9.10-11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.35-16.05	15.35-16.05	15.35-16.05
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.05-16.45	16.05-16.45	16.05-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45-18.00	16.45-18.00	16.45-18.00
Длительность пребывания на свежем воздухе <i>СанПиН 2.4.3648-20 , рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа</i>	3ч 55 м (без учета утреннего приема на улице)	3ч 55 м (без учета утреннего приема на улице)	3ч 55 м (без учета утреннего приема на улице)
Самостоятельная <i>СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов</i>	4ч.10 мин.	4ч.10 мин.	4ч.10 мин.
Сон <i>СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3 лет- не менее 3 часов</i>	2ч.30мин.	2ч.30мин.	2ч.30мин.

	Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)	
Вид деятельности	Группа № 1	Группа № 4
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30
подготовка к завтраку, завтрак	7.30- 7.50	7.30- 7.50
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	7.50-8.00	7.50-8.00
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-8.30	8.00-8.30
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.15	9.10-11.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.15-11.30	11.15-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.10	15.00-15.10
Вечерний круг. Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина, усиленный полдник	15.30-16.00	15.30-16.00
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.00-16.40	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00
<i>Длительность пребывания на свежем воздухе СанПиН 2.4.3648-20 , рекомендуемая продолжительность прогулок составляет 3-4 часа</i>	3ч 25 м (без учета утреннего приема на улице)	3ч 25 м (без учета утреннего приема на улице)
<i>Самостоятельная СанПиН 2.4.3648-20 ...отводится не менее 3-4 часов</i>	3ч.10 мин.	3ч.10 мин.
<i>Сон СанПиН 2.4.3648-20 ...2-2,5 дневной сон, до 3 лет-не менее 3 часов</i>	3ч.	3ч.