



Семьцветик

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №192»

Е.А. Чернышева

Приказ № 17 от 01.03.2021 г.

**Режим дня с 10,5 часовым пребыванием детей. Холодный период  
(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 2.4.3648-20)**

Режимные мероприятия	Возрастные особенности детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, осмотр, игры, утренний круг, самостоятельная деятельность детей	7 <sup>30</sup> -8 <sup>15</sup> (45 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>15</sup> (45 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>15</sup> (45 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>15</sup> (45 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>25</sup> -8 <sup>30</sup> (5 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>30</sup> (5 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>30</sup> (5 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>30</sup> (5 мин)
Подготовка к завтраку, <b>ЗАВТРАК</b>	8 <sup>30</sup> -8 <sup>55</sup> (25 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>55</sup> (25 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>55</sup> (25 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>55</sup> (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>55</sup> -9 <sup>00</sup> (5 мин.)	8 <sup>55</sup> -9 <sup>00</sup> (5 мин)	8 <sup>55</sup> -9 <sup>00</sup> (5 мин)	8 <sup>55</sup> -9 <sup>00</sup> (5 мин)
Непосредственно образовательная деятельность	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин.)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> (25 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>15</sup> -9 <sup>25</sup> (10 мин)	9 <sup>20</sup> -9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)
Непосредственно образовательная деятельность	9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup> (15 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>50</sup> (20 мин)	9 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup> (25 мин)	9 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>40</sup> -10 <sup>30</sup> (50 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>30</sup> (40 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>30</sup> (30 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>30</sup> (20 мин)
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> (игры, наблюдения, труд самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке)	10 <sup>40</sup> -11 <sup>50</sup>  (1 ч. 10)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup>  (1 ч.30 мин.)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup>  (1 ч.30 мин.)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup>  (1ч.30 мин.)
Возвращение с прогулки, игры.	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)
<b>ОБЕД</b>	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>40</sup> (20 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>40</sup> (20 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>40</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>40</sup> -12 <sup>45</sup> (5 мин)	12 <sup>40</sup> -12 <sup>45</sup> (5 мин)	12 <sup>40</sup> -12 <sup>45</sup> (5 мин)
<b>СОН</b>	12 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup> (3 ч.)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup> (2ч. 30 мин)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup> (2ч. 30 мин)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup> (2 ч.30 мин)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>30</sup> -15 <sup>40</sup> (10 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup> (15 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup> (15 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>30</sup> (15 мин)
<b>ПОЛДНИК</b>	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин.)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин.)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин.)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин.)
Непосредственно образовательная деятельность	-	-	15 <sup>50</sup> -16 <sup>15</sup> (25 мин.)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>20</sup> (30 мин.)
Подготовка к прогулке	16 <sup>00</sup> -16 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	16 <sup>15</sup> -16 <sup>25</sup> (10 мин)	16 <sup>20</sup> -16 <sup>30</sup> (5 мин)
<b>ПРОГУЛКА</b> (подвижные игры, вечерний круг, самостоятельная, двигательная деятельность детей на прогулке).	16 <sup>10</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч. 50 мин.)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч. 35 мин.)	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч. 30 мин.)
<b>Уход домой</b>	18 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>