

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №6»
 Фролова И.И.



Режим дня для детей 3–5 лет

Холодный период года

Содержание	Время	
	Пн, ср, пт	Вт, чт
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:00	
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10 (10 мин)	
Активное бодрствование детей (игры, самостоятельная деятельность, предметная деятельность и другое)	8.10-8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00	
Занятие 1	9.10-9.30 (20 мин)	9:00–9:20 (20 мин)
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30-9.40 (10 мин)	9:20–9:40 (20 мин)
Занятие 2	9.40-10.00 (20 мин)	
Второй завтрак	9.50-10.00	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00 (2 часа)	
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:00 (2 ч.30 мин)	
Гимнастика после сна. Гигиенические процедуры	15.00-15.15	
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15:30–16:00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30	
Самостоятельная деятельность детей	16:30–17:00	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17:00–18:00 (1 час)	

Содержание	Время
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:30–8:00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:00–8:10
Подготовка к завтраку, завтрак	8:10–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Второй завтрак	9:45–10:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 2	10:00–10:20
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:20–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16:30–18:00

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).