



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 36»
г.о. Самара

Е.В. Тринбачева/

**Примерный режим дня
МБДОУ «Детский сад №36» г.о. Самара
(холодный период)**

**Примерный режим дня детей в первой младшей группе
(холодный период)**

Содержание	Время
Холодный период года	
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-10.00
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30–15.40
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.40 - 16.10
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.40
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30–18.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.25 – 19.00
Уход детей домой.	до 19.00

Примерный режим дня детей во второй младшей группе

(холодный период)

Содержание	3-4 года
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перемены между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30–15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 - 15.55
Подготовка к уплотнённой полднику, полдник	15.55 - 16.25
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность	16.25 - 16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00–18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40 – 19.00
Уход детей домой.	до 19.00

**Примерный режим дня детей в средней группе
(холодный период)**

Содержание	4-5 лет
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.35
Второй завтрак	9.0-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.35-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30–15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 - 16.00
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	16.00 - 16.30
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40-19.00
Уход детей домой.	до 19.00

Примерный режим дня детей в старшей группе

(холодный период)

Содержание	5-6 лет
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-11.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30–15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 - 16.00
Подготовка к уплотнённой полднику, полдник	16.00 - 16.25
Занятия (при необходимости)	16.25-16.50
Игры, самостоятельная деятельность	-
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40-19.00
Уход детей домой.	до 19.00

**Примерный режим дня детей в подготовительной к школе группе
(холодный период)**

Содержание	6-7 лет
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Утренний круг	8.40-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-11.00
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30–15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 - 16.00
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	16.00 - 16.25
Занятия (при необходимости)	16.25-16-55
Игры, самостоятельная деятельность	-
Вечерний круг	16.55-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.40-19.00
Уход детей домой.	до 19.00