

Принято
на педагогическом совете МДОУ
«Детский сад «Юбилейный» г. Лихославль
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
заведующей МДОУ «Детский сад «Юбилейный»
г. Лихославль. Егоровой А.И.
Приказ № 64 от 31.08.2023 г.

**Режим дня (холодный период) для разных возрастных групп ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей,
выстроен в соответствии с требованиями СанПин 1.2.3685-21.**

Режимные мероприятия	Содержание работы	Возрастные группы ДОУ					
		1г. 6 м.-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей	- Осмотр детей, термометрия; - Игры детей; - Утренний круг	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика (двигательная деятельность)	Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин) с января	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²² (12 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²² -8 ³⁰ (08 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин.)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)
Образовательная нагрузка	ООД (организованная образовательная деятельность) №1	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ -9 ²⁰ по подгруппам (по 10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин.)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Перерыв между НОД (двигательная деятельность)	Физкультурные минутки, двигательная активность детей	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁵ -9 ²⁵ (10 мин)	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка	ООД №2	-	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ⁴⁰ (15 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ³⁵ -10 ⁰⁰ (25 мин)	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	9 ²⁰ -9 ³⁵ (15 мин.)	9 ³⁰ -9 ⁴⁵ (15 мин)	9 ⁴⁰ -9 ⁵⁰ (10 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ (10 мин)	10 ¹⁰ -10 ¹⁵ (5 мин)
2-ой ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	9 ³⁵ -9 ⁵⁵ (20 мин)	9 ⁴⁵ -10 ⁰⁵ (20 мин)	9 ⁵⁰ -10 ¹⁰ (20 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁵ (15 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	09 ⁵⁵ -10 ¹⁰ (15 мин)	10 ⁰⁵ -10 ²⁰ (15 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ²⁵ -10 ³⁵ (10 мин)	10 ²⁵ -10 ³⁰ (5 мин)
ПРОГУЛКА	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты. - Возвращение с прогулки: переодевание	10 ¹⁰ -11 ²⁵ 1ч 10 мин	10 ²⁰ -11 ³⁰ 1ч 10 мин	10 ²⁰ -11 ⁴⁵ 1ч 25 мин	10 ²⁵ -11 ⁵⁰ 1ч 25 мин	10 ³⁵ -12 ⁰⁰ 1ч 25 мин	10 ³⁰ -12 ⁰⁰ 1ч 30 мин
	Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная	25 мин	25 мин	30 мин.	30 мин.	35 мин.	35 мин.

	работа с детьми по развитию физических качеств						
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в центрах природы и экспериментирования	-	-	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰ (10 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)
ОБЕД	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	11 ²⁵ -11 ⁴⁵ (20 мин)	11 ³⁰ -11 ⁵⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁵ (15 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁵ (15 мин)
Подготовка ко сну	Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰ (10 мин)	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)	12 ²⁵ -12 ³⁰ (5 мин)	12 ²⁵ -12 ³⁰ (5 мин)
СОН	- ДНЕВНОЙ СОН; - Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3 ч.)	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3 ч.)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин.)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Игры	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ⁰⁵ (5 мин)
Образовательная нагрузка	ООД № 2 / № 3 (во 2-ой половине дня)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ 15 ²⁰ -15 ³⁰ по подгруппам: каждый день (по 10 мин)	-	-	-	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин) (среда, пятница)	15 ⁰⁵ -15 ³⁵ (30 мин) (вторник, среда, пятница)
Двигательная деятельность детей	Игровая деятельность	---	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин)	15 ³⁵ -15 ⁴⁰ (5 мин)	15 ³⁵ -15 ⁴⁰ (5 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁵ -15 ⁵⁰ (15 мин)	15 ³⁵ -15 ⁵⁰ (15 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)
Совместная деятельность взрослого и детей	Вечерний круг	-	-	15 ⁵⁰ -16 ¹⁵ (25 мин)	15 ⁵⁰ -16 ¹⁵ (25 мин)	15 ⁵⁵ -16 ²⁰ (25 мин)	15 ⁵⁵ -16 ²⁵ (30 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	16 ¹⁵ -16 ²⁵ (10 мин)	16 ¹⁵ -16 ²⁵ (10 мин)	16 ²⁰ -16 ²⁵ (5 мин)	16 ²⁵ -16 ³⁰ (5 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 ч)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 ч)	16 ²⁵ -18 ⁰⁰ (1 ч. 35)	16 ²⁵ -18 ⁰⁰ (1 ч. 35)	16 ²⁵ -18 ⁰⁰ (1 ч. 35)	16 ³⁰ -18 ⁰⁰ (1 ч. 30)
	- Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств	25 мин.	25 мин.	30 мин.	30 мин.	35 мин.	35 мин.