

«Принято»

на педагогическом совете МДОУ  
«Детский сад «Юбилейный» г. Лихославль  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«Утверждено»

заведующая МДОУ «Детский сад «Юбилейный»  
г. Лихославль, Лихославльский район, Новгородская область,  
Егоровой А.И.  
Приказ № 69 от 30.08.2024

**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 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика (двигательная деятельность)	Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин) с января	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>22</sup> (12 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>22</sup> -8 <sup>30</sup> (08 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	8 <sup>30</sup> -8 <sup>50</sup> (20 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>50</sup> (20 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>50</sup> (20 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин.)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)
Образовательная нагрузка	ООД (организованная образовательная деятельность) №1	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> по подгруппам (по 10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	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)
Перерыв между НОД (двигательная деятельность)	Физкультурные минутки, двигательная активность детей	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> (10 мин)	9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> (10 мин)	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)
Образовательная нагрузка	ООД №2	-	9 <sup>20</sup> -9 <sup>30</sup> (10 мин)	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	Отдых, деятельность в игровых центрах	9 <sup>20</sup> -9 <sup>35</sup> (15 мин.)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>45</sup> (15 мин)	9 <sup>40</sup> -9 <sup>50</sup> (10 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>00</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>15</sup> (5 мин)
2-ой ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	9 <sup>35</sup> -9 <sup>55</sup> (20 мин)	9 <sup>45</sup> -10 <sup>05</sup> (20 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>10</sup> (20 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>15</sup> (15 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>25</sup> (15 мин)	10 <sup>15</sup> -10 <sup>25</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	09 <sup>55</sup> -10 <sup>10</sup> (15 мин)	10 <sup>05</sup> -10 <sup>20</sup> (15 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)	10 <sup>15</sup> -10 <sup>25</sup> (10 мин)	10 <sup>25</sup> -10 <sup>35</sup> (10 мин)	10 <sup>25</sup> -10 <sup>30</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты. - Возвращение с прогулки: переодевание	10 <sup>10</sup> -11 <sup>25</sup> 1ч 10 мин	10 <sup>20</sup> -11 <sup>30</sup> 1ч 10 мин	10 <sup>20</sup> -11 <sup>45</sup> 1ч 25 мин	10 <sup>25</sup> -11 <sup>50</sup> 1ч 25 мин	10 <sup>35</sup> -12 <sup>00</sup> 1ч 25 мин	10 <sup>30</sup> -12 <sup>00</sup> 1ч 30 мин
	<b>Двигательная деятельность на прогулке:</b> 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						
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	Отдых, деятельность в центрах природы и экспериментирования	-	-	11 <sup>45</sup> -12 <sup>00</sup> (15 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)
<b>ОБЕД</b>	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	11 <sup>25</sup> -11 <sup>45</sup> (20 мин)	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>25</sup> (15 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>25</sup> (15 мин)
<b>Подготовка ко сну</b>	Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	11 <sup>45</sup> -12 <sup>00</sup> (15 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>25</sup> -12 <sup>30</sup> (5 мин)	12 <sup>25</sup> -12 <sup>30</sup> (5 мин)
<b>СОН</b>	- ДНЕВНОЙ СОН; - Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин.)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	Игры	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>05</sup> (5 мин)
<b>Образовательная нагрузка</b>	ООД № 2 / № 3 (во 2-ой половине дня)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>20</sup> 15 <sup>20</sup> -15 <sup>30</sup> по подгруппам. каждый день (по 10 мин)	-	-	-	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин) (среда, пятница)	15 <sup>05</sup> -15 <sup>35</sup> (30 мин) (вторник, среда, пятница)
<b>Двигательная деятельность детей</b>	Игровая деятельность	---	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)
<b>Подготовка к полднику ПОЛДНИК</b>	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>50</sup> (15 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>50</sup> (15 мин)	15 <sup>40</sup> -15 <sup>55</sup> (15 мин)	15 <sup>40</sup> -15 <sup>55</sup> (15 мин)
<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>	Вечерний круг	-	-	15 <sup>50</sup> -16 <sup>15</sup> (25 мин)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>15</sup> (25 мин)	15 <sup>55</sup> -16 <sup>20</sup> (25 мин)	15 <sup>55</sup> -16 <sup>25</sup> (30 мин)
<b>Подготовка к прогулке</b>	- Поход в туалет, переодевание	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</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>15</sup> -16 <sup>25</sup> (10 мин)	16 <sup>20</sup> -16 <sup>25</sup> (5 мин)	16 <sup>25</sup> -16 <sup>30</sup> (5 мин)
<b>ПРОГУЛКА Уход домой</b>	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч 35)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч 35)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч 35)	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup> (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.