

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
детский сад № 2 «Ландыш»  
Е. Б. Пнейдер



**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
МБДОУ детский сад № 2 «Ландыш»

**Примерный режим дня  
в первой младшей группе**

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-9.00
Подготовка к завтраку, завтрак	9.00-9.30
Подготовка к занятиям	9.30-9.50
Занятия в игровой форме по подгруппам ( <i>перерыв между занятиями не менее 10 минут</i> )	9.50–10.00 10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.50-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к занятиям	16.00–16.10
Занятия в игровой форме по подгруппам( <i>перерыв между занятиями не менее 10 минут</i> )	16.10–16.20 16.30–16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16.40-17.30
Уход детей домой	до 17.30
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00-9.00
Подготовка к завтраку, завтрак	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, выход на прогулку. Прогулка. игры, занятия в игровой форме по подгруппам ( <i>перерыв между занятиями не менее 10 минут</i> )	9.30-11.20 9.50–10. 00 10.10-10.20
возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50-13.20
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Подготовка к занятиям, занятия в игровой форме по подгруппам ( <i>перерыв между занятиями не менее 10 минут</i> )	16.00–17.30 16.10–16.20 16.30-16.40
Уход детей домой	до 17.30

**Примерный режим дня  
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, подготовка к занятиям	9.30-9.50
Занятия ( <i>перерывы между занятиями, не менее 10 минут</i> )	9.50-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30–12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.50-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Примерный режим дня  
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, подготовка к занятиям	9.30-10.05
Занятия ( <i>перерывы между занятиями, не менее 10 минут</i> )	10.05-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.55-12.55
Обед	12.55-13.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.25-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.50-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Примерный режим дня**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, подготовка к занятиям	9.30-10.05
Занятия ( <i>перерывы между занятиями, не менее 10 минут</i> )	10.05-11.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.15-12.55
Обед	12.55-13.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.25-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия ( <i>при необходимости</i> )	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика ( <i>не менее 10 минут</i> )	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.50-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Примерный режим дня  
Старшая группа**

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, подготовка к занятиям	9.30-10.05
Занятия <i>(перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>	10.05-11.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.05-12.55
Обед	12.55-13.25
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.25-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия <i>(при необходимости)</i>	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30
<i>Теплый период года</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	8.00-9.00
Завтрак	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.50-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-17.30
Уход детей домой	17.30