

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30»
Н.М. Симонова
Приказ № _____ от _____ 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ *на холодный период года*

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей) игры, самостоятельная деятельность, игры	7.30-8.15	7.30-8.15	7.30-8.15	7.30-8.15
Утренняя зарядка	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.00-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00	9.00-10.25	9.00-10.35	9.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20-12.00	10.25-12.00	10.35-12.00	10.50-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игры, кружки, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Усиленный полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

РЕЖИМ ДНЯ ***на тёплый период года***

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.15	7.30-8.15	7.30-8.15	7.30-8.15
Утренняя зарядка	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.20	8.50-9.15	8.50-9.15	8.50-9.00
Второй завтрак	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Усиленный полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00