**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**«Центр развития ребёнка – детский сад № 59»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР - детский сад № 59»
_____ /И. А. Михеенко/
«29» августа 2023 г.

# ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ
# на 2023-2024 учебный год

ЗАТО Северск, 2023

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

### /Примерный режим дня – от 1г. до 1г. 6 мес./

| | |
|---|---|
| ***Холодный период года*** | |
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём детей, осмотр, измерение температуры, игры | 7.00 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Самостоятельная деятельность | 8.30 – 9.30 |
| Подготовка ко сну, 1-й сон | 9.30 – 12.00 |
| Постепенный подъём, обед | 12.00 – 12.30 |
| Самостоятельная деятельность | 12.30 – 14.30 |
| Игра-занятие 1 (по подгруппам) | 13.00 – 13.10 – 13.20 |
| Игра-занятие 2 (по подгруппам) | 13.50 – 14.00 – 14.10 |
| Подготовка ко сну, 2-й сон | 14.10 – 16.00 |
| Постепенный подъём | 16.00 – 16.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 16.20 – 16.50 |
| Самостоятельная деятельность, уход домой | 16.50 – 19.00 |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.20 – 18.40 |
| Прогулка | 18.40 – 19.40 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.40 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |

**Примечание.** Перевод ребёнка на режим с одним сном проводится постепенно. Показателями для перевода являются: возрастающая потребность в более длительном бодрствовании, изменения в поведении при укладывании (1 год 6 месяцев), физическое развитие и состояние здоровья.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

## / Примерный режим дня – от 1г. 6 мес. до 2 лет/

| *Холодный период года* | |
|---|---|
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям | 8.30 – 9.20 |
| Игра-занятие (по подгруппам) (2 завтрак – по окончании занятия) | 9.20 – 9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка /со II полугодия/ | 9.50 – 11.15 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.15 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, сон | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.40 |
| Игра-занятие 2 (по подгруппам) | 15.40 – 16.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка /со II полугодия/ | 16.20 – 18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.00 – 19.00 |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.20 – 18.40 |
| Прогулка | 18.40 – 19.40 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.40 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

## / Примерный режим дня - вторая группа раннего возраста 2-3 лет/

| *Холодный период года* | |
|---|---|
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00 – 8.40 |
| Игры, организованная образовательная деятельность (2 завтрак – по окончании занятия) | 8.40 – 9.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9. 50 – 11.20 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.20 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 |
| Подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.50 |
| Игры, подготовка к занятиям, занятия | 15.50 – 16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20 – 18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.00 – 19.00 |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.30 – 19.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

## / Примерный режим дня - II младшая группа/

| *Холодный период года* | |
|---|---|
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.55 |
| Игры, организованная образовательная деятельность (2 завтрак – во время перерыва между занятиями) | 8.55 – 10.05 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.05 – 11.00 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 11.00 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30 – 12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00 – 15.00 |
| Подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.50 |
| Игры, подготовка к занятиям, занятия | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30 – 18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.30 – 19.00 |
| ***Примечание:*** *в дни занятия в бассейне прогулка не проводится* | |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.30 – 19.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

## / Примерный режим дня - старшая группа/

| *Холодный период года* | |
|---|---|
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, дежурство, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.25 – 8.55 |
| Игры, организованная образовательная деятельность (2 завтрак – вовремя перерыва между занятиями) | 8.55 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.50 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки | 12.00 – 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| Подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.50 |
| Игры, занятия, труд, кружковая деятельность | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.30 – 18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.30 – 19.00 |
| ***Примечание:*** *в дни занятия в бассейне прогулка не проводится* | |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.30 – 19.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

### / Примерный режим дня - подготовительная группа/

| *Холодный период года* | |
|---|---|
| **Дома** | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30 – 7.30 |
| **В дошкольном учреждении** | |
| Приём, осмотр, самостоятельная деятельность, дежурство, утренняя гимнастика | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.55 |
| Организованная образовательная деятельность (2 завтрак – во время перерыва между занятиями) | 8.55 – 11.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 11.10 – 12.00 |
| Возвращение с прогулки | 12.00 – 12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| Подъём, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.50 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.50 – 16.20 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 16.50 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.40 – 18.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход домой | 18.30 – 19.00 |
| ***Примечание:*** *в дни занятия в бассейне прогулка не проводится* | |
| **Дома** | |
| Ужин | 18.30 – 19.30 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30 – 20.30 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.30 – 6.30 (7.30) |