

РАССМОТРЕНЫ  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом № 39 от 31.08.2023

**Режимы дня  
для детей МКДОУ № 31 п.Ушаки на 2023-2024 уч.г.**

**Режимы дня для детей группы раннего возраста**

**Основной режим дня для детей группы раннего возраста**

| режимные моменты                                                                                                            | Сентябрь - май |               |               |               |               |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             | понедельник    | вторник       | среда         | четверг       | пятница       | примечание                                                                                                        |
| Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность.<br>Утренняя гимнастика                   | 7.30 - 8.00    | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   |                                                                                                                   |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Завтрак                                                                     | 8.00 - 8.30    | 8.00 - 8.30   | 8.00 - 8.30   | 8.00 - 8.30   | 8.00 - 8.30   |                                                                                                                   |
| Игры, самостоятельная и совместная деятельность, подготовка к организованной образовательной деятельности                   | 8.30 – 8.50    | 8.30 – 8.50   | 8.30 – 8.50   | 8.30 – 8.50   | 8.30 – 8.50   |                                                                                                                   |
| Непосредственно образовательная деятельность<br>(по подгруппам)                                                             | 8.50 - 9.20    | 8.50 - 9.20   | 8.50 - 9.20   | 8.50 - 9.20   | 8.50 - 9.20   |                                                                                                                   |
| Игры, досуг, самостоятельная деятельность в уголках развития                                                                | 9.20 – 9.30    | 9.20 – 9.30   | 9.20 – 9.30   | 9.20 – 9.30   | 9.20 – 9.30   |                                                                                                                   |
| 2-ой завтрак                                                                                                                | 9.30 – 9.40    | 9.30 – 9.40   | 9.30 – 9.40   | 9.30 – 9.40   | 9.30 – 9.40   |                                                                                                                   |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность) | 9.40 -11.25    | 9.40 -11.25   | 9.40 -11.25   | 9.40 -11.25   | 9.40 -11.25   | При температуре ниже -15 гр. и скорости ветра более 7 м/с сокращается на 30 мин. При 15 гр. и 15 м/с - отменяется |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная и совместная деятельность                                                           | 11.25 –11.50   | 11.25 – 11.50 | 11.25 – 11.50 | 11.25 – 11.50 | 11.25 – 11.50 |                                                                                                                   |
| Подготовка к обеду, гигиенические процедуры. Обед                                                                           | 11.50 - 12.30  | 11.50 - 12.30 | 11.50 - 12.30 | 11.50 - 12.30 | 11.50 - 12.30 |                                                                                                                   |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                              | 12.30 - 15.00  | 12.30 - 15.00 | 12.30 - 15.00 | 12.30 - 15.00 | 12.30 - 15.00 |                                                                                                                   |
| Постепенный подъем, самостоятельная и совместная деятельность (воздушные ванны, гимнастика после сна)                       | 15.00 - 15.20  | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.20 |                                                                                                                   |
| Игры, самостоятельная и совместная досуговая деятельность                                                                   | 15.20-15.45    | 15.20-15.45   | 15.20-15.45   | 15.20-15.45   | 15.20-15.45   |                                                                                                                   |
| Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)                                                                | 15.45 – 16.15  | 15.45 – 16.15 | 15.45 – 16.15 | 15.45 – 16.15 | 15.45 – 16.15 |                                                                                                                   |
| Подготовка к ужину, гигиенические процедуры. Ужин                                                                           | 16.15 – 16.50  | 16.15 – 16.50 | 16.15 – 16.50 | 16.15 – 16.50 | 16.15 – 16.50 |                                                                                                                   |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и совместная деятельность)                                           | 16.50 – 17.30  | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 |                                                                                                                   |
| Уход домой                                                                                                                  | до 17.30       | до 17.30      | до 17.30      | до 17.30      | до 17.30      |                                                                                                                   |

### Режим дня для детей группы раннего возраста на летний период

Составлен с расчетом на 10-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован с учетом климатических особенностей Тосненского района, с учетом особенностей организации воспитательно-образовательного процесса в летний период.

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Июнь - август |                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | время         | примечание (часы)                                                                                                              |
| Утренний прием, игры, общение, трудовая деятельность на участке (полив, уход за растениями и т.п.), самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7.30 - 8.30   | 1 час<br><i>на улице</i>                                                                                                       |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.30 - 8.50   |                                                                                                                                |
| Игры, индивидуальные занятия с детьми, подготовка к организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8.50 - 9.00   |                                                                                                                                |
| Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы, по подгруппам)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9.00-9.30     | <i>Исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой;<br/>по возможности организуется на улице</i> |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9.30 – 9.40   |                                                                                                                                |
| Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия (загорание раздетыми на солнце, хождение босиком по воде, по траве, игры с водой, пребывание на солнце), игры-путешествия по экологическим тропам, игры по правилам безопасности дорожного движения | 9.40 - 11.50  | 2 час 10 мин<br><i>на улице</i>                                                                                                |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11.50 - 12.30 |                                                                                                                                |
| Подготовка ко сну (включая мытье ног)<br>Дневной сон с односторонней аэрацией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12.30 - 15.00 | <i>при открытой фрамуге в спальне</i>                                                                                          |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, закаливающие процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15.00 - 15.30 |                                                                                                                                |
| Игры, самостоятельная и совместная досуговая деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15.30 – 16.15 | 45 мин.<br>На улице                                                                                                            |
| Подготовка к ужину, гигиенические процедуры. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16.15 – 16.50 |                                                                                                                                |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и совместная деятельность)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16.50 – 17.30 | 40 мин<br>На улице                                                                                                             |
| Уход домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | до 17.30      |                                                                                                                                |

## Режимы дня для детей младшей группы.

### Основной режим дня для детей младшей группы

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | сентябрь - май   |               |               |               |               |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | поне-<br>дельник | вторник       | среда         | четверг       | пятница       | длитель-<br>ность |
| Утренний прием, игры, самостоятельная и совместная деятельность детей в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7.30 - 8.00      | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   | 7.30 - 8.00   | 0:30              |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8.00-8.10        | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 8.00-8.10     | 0:10              |
| Подготовка к завтраку, завтрак.<br>Дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8.10 - 8.40      | 8.10 - 8.40   | 8.10 - 8.40   | 8.10 - 8.40   | 8.10 - 8.40   | 0:30              |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8.40-9.00        | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 0:20              |
| Игры, самостоятельная деятельность в уголках развития, подготовка к организованной образовательной деятельности<br>Организованная образовательная деятельность <i>(Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки - 2 часа 30 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности – 15 мин. В середине каждой образовательной деятельности проводится физкультминутка /кроме физической культуры/. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 мин.)</i> | 9.00-10.00       | 9.00-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.00    | 9.00-10.00    | 1:00              |
| 2-ой завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10.00-10.10      | 10.00-10.10   | 10.00-10.10   | 10.00-10.10   | 10.00-10.10   | 0:10              |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10.00 - 11.50    | 10.10 - 11.50 | 10.10 - 11.50 | 10.10 - 11.50 | 10.10 - 11.50 | 1:40              |
| Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11.50-12.10      | 11.50-12.10   | 11.50-12.10   | 11.50-12.10   | 11.50-12.10   | 0:20              |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12.10 - 12.50    | 12.10 - 12.50 | 12.10 - 12.50 | 12.10 - 12.50 | 12.10 - 12.50 | 0:40              |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12.50 - 15.10    | 12.50 - 15.10 | 12.50 - 15.10 | 12.50 - 15.10 | 12.50 - 15.10 | 2:20              |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15.10 - 15.30    | 15.10 - 15.30 | 15.10 - 15.30 | 15.10 - 15.30 | 15.10 - 15.30 | 0:20              |
| Игры, досуг, совместная и самостоятельная деятельность в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15.30-16.10      | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 0:40              |
| Музыкальная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15.50-16.05      |               |               |               |               | 0:15              |
| Физкультурная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |               | 15.50-16.05   |               |               | 0:15              |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.10 – 16.20    | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 0:10              |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16.20-16.50      | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 0:30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16.50 – 17.30    | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 0:40              |

### Режим дня для детей младшей группы на летний период

Составлен с расчетом на 10-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован с учетом климатических особенностей Тосненского района, с учетом особенностей организации воспитательно-образовательного процесса в летний период.

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Июнь - август |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | время         | длительность         |
| Утренний прием, игры, общение, трудовая деятельность на участке (полив, уход за растениями и т.п.), самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7.30 - 8.00   | 0:30<br>на улице     |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8.00-8.10     | 0:10 на улице        |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.10 - 8.40   | 0:30                 |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8.40-9.00     | 0:20                 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, индивидуальные занятия с детьми, подготовка к организованной образовательной деятельности<br>Непосредственно образовательная деятельность (исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой).<br>Игры, досуг, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                 | 9.00 – 10.00  | 1:00<br><br>на улице |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10.00 – 10.10 | 0:10 на улице        |
| Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия (загорание раздетыми на солнце, хождение босиком по воде, по траве, игры с водой, пребывание на солнце), игры-путешествия по экологическим тропам, игры по правилам безопасности дорожного движения | 10.10 - 11.50 | 1:40<br>на улице     |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (включая мытье ног), игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11.50-12.10   | 0:20                 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12.10 - 12.50 | 0:40                 |
| Подготовка ко сну<br>Дневной сон с односторонней аэрацией (при открытой фрамуге в спальне)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12.50 - 15.10 | 2:20                 |
| Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, закаливающие процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15.10 - 15.30 | 0:20                 |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15.30-15.50   | 0:20                 |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15.50-16.00   | 0:10                 |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.00-16.30   | 0:30                 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения.<br>Уход домой                                                                                      | 16.30-17.30   | 1:00<br>на улице     |

## Режимы дня для детей средней группы.

### Основной режим дня для детей средней группы

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | сентябрь – май   |               |               |               |               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Поне-<br>дельник | вторник       | среда         | четверг       | пятница       | длитель-<br>ность |
| Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность детей в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7.30 – 8.00      | 7.30 – 8.00   | 7.30 – 8.00   | 7.30 – 8.00   | 7.30 – 8.00   | 0:30              |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.00 – 8.10      | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 0:10              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8.10 – 8.40      | 8.10 – 8.40   | 8.10 – 8.40   | 8.10 – 8.40   | 8.10 – 8.40   | 0:30              |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8.40-9.00        | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 8.40-9.00     | 0:20              |
| Игры, самостоятельная деятельность в уголках развития, подготовка к организованной образовательной деятельности.<br>Организованная образовательная деятельность.<br><i>(Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки -3 часа 40 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности – 20 мин. В середине каждой образовательной деятельности проводится физкультминутка /кроме физической культуры/. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 мин.)</i> | 9.00–10.10       | 9.00–10.10    | 9.00–10.10    | 9.00–10.10    | 9.00–10.10    | 1:10              |
| 2-ой завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.10-10.20      | 10.10-10.20   | 10.10-10.20   | 10.10-10.20   | 10.10-10.20   | 0:10              |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10.20 – 12.10    | 10.20 – 12.10 | 10.20 – 12.10 | 10.20 – 12.10 | 10.20 – 12.10 | 1:50              |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12.10-12.30      | 12.10-12.30   | 12.10-12.30   | 12.10-12.30   | 12.10-12.30   | 0:20              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12.30 – 13.10    | 12.30 – 13.10 | 12.30 – 13.10 | 12.30 – 13.10 | 12.30 – 13.10 | 0:40              |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13.10 – 15.10    | 13.10 – 15.10 | 13.10 – 15.10 | 13.10 – 15.10 | 13.10 – 15.10 | 2:00              |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15.10 – 15.30    | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 0:20              |
| Игры, досуг, совместная и самостоятельная деятельность в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15.30-16.10      | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 15.30-16.10   | 0:40              |
| Музыкальная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |               | 15.50 – 16.10 |               |               | 0:20              |
| Физкультурная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  | 15.50 – 16.10 |               |               |               | 0:20              |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16.10 – 16.20    | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 16.10 – 16.20 | 0:10              |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16.20-16.50      | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 16.20-16.50   | 0:30              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.50 – 17.30    | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 16.50 – 17.30 | 0:40              |

### Режим дня для детей средней группы на летний период

Составлен с расчетом на 10-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован с учетом климатических особенностей Тосненского района, с учетом особенностей организации воспитательно-образовательного процесса в летний период.

| Режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Июнь - август |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | время         | примечание (часы)       |
| Утренний прием, игры, общение. Трудовая деятельность на участке (полив, уход за растениями и т.п.), самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7.30 – 8.00   | 0:30<br><i>на улице</i> |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8.00-8.10     | 0:10                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8.10 – 8.40   | 0:30                    |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8.40 - 9.00   | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, индивидуальные занятия с детьми, подготовка к организованной образовательной деятельности<br>Непосредственно образовательная деятельность (исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой).<br>Игры, досуг, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                              | 9.00 – 10.10  | 1:10                    |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10.10 – 10.20 | 0:10                    |
| Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия (загорание раздетыми на солнце, хождение босиком по воде, по траве, игры с водой, пребывание на солнце), игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения | 10.20 – 12.10 | 1:50                    |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (включая мытье ног), игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12.10 – 12.30 | 0:20                    |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12.30 – 13.10 | 0:40                    |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон с односторонней аэрацией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13.10 – 15.10 | 2:00                    |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15.10 – 15.30 | 0:20                    |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15.30-15.50   | 0:20                    |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15.50-16.00   | 0:10                    |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16.00-16.30   | 0:30                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения.<br>Уход домой                                                                                   | 16.30-17.30   | 1:00<br>на улице        |

## Режимы дня для детей старшей возрастной группы.

### Основной режим дня для детей старшей группы

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | сентябрь – май |               |               |               |               |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Понедельник    | вторник       | среда         | четверг       | пятница       | длительность |
| Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность детей в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7.00 – 8.00    | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 1:00         |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8.00 – 8.10    | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 0:10         |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8.10 – 8.30    | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 0:20         |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8.30-8.50      | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 0:20         |
| Игры, самостоятельная деятельность в уголках развития, подготовка к организованной образовательной деятельности.<br>Организованная образовательная деятельность.<br><i>(Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки -5 часов 50 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности – 25 мин. В середине каждой образовательной деятельности проводится физкультминутка /кроме физической культуры/. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 мин.)</i> | 8.50–10.35     | 8.50–10.35    | 8.50–10.35    | 8.50–10.35    | 8.50–10.35    | 1:45         |
| 2-ой завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10.35-10.45    | 10.35-10.45   | 10.35-10.45   | 10.35-10.45   | 10.35-10.45   | 0:10         |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10.45 – 12.30  |               |               |               |               | 1:45         |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12.30-12.50    | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 0:20         |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12.50 – 13.20  | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 0:30         |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13.20 – 15.10  | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 1:50         |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15.10 – 15.30  | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 0:20         |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15.30-15.50    | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 0:20         |
| Игры, досуг, совместная и самостоятельная деятельность в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15.50-16.40    | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 0:50         |
| Музыкальная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |               | 15.50-16.15   |               |               | 0:25         |
| Физкультурная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |               |               | 15.50-16.15   |               | 0:25         |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16.40 – 16.50  | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 0:10         |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16.50-17.15    | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 0:25         |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 17.15 – 19.00  | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 1:45         |

### Режим дня для детей старшей группы на летний период

Составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован с учетом климатических особенностей Тосненского района, с учетом особенностей организации воспитательно-образовательного процесса в летний период.

| Режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Июнь - август |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | время         | примечание (часы)       |
| Утренний прием, игры, общение. Трудовая деятельность на участке (полив, уход за растениями и т.п.), самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7.00 – 8.00   | 1:00<br><i>на улице</i> |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8.00-8.10     | 0:10                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.10 – 8.30   | 0:20                    |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8.30 – 8.50   | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, индивидуальные занятия с детьми, подготовка к организованной образовательной деятельности<br>Непосредственно образовательная деятельность (исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой).<br>Игры, досуг, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                            | 8.50 – 10.30  | 1:40                    |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10.30 – 10.40 | 0:10                    |
| Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, закаляющие мероприятия (загорание раздетыми на солнце, хождение босиком по воде, по траве, игры с водой, пребывание на солнце), игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения | 10.40 – 12.30 | 1:50                    |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (включая мытье ног), игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12.30 – 12.50 | 0:20                    |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12.50 – 13.20 | 0:30                    |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон с односторонней аэрацией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.20 – 15.10 | 1:50                    |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15.10 – 15.30 | 0:20                    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15.30 – 15.50 | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке, прогулка: игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения                                                                                                | 15.50 – 16.40 | 0:50                    |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16.40-16.50   | 0:10                    |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16.50-17.10   | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность.<br>Уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17.10-19.00   | 1:50                    |



## Режимы дня для детей подготовительной группы.

### Основной режим дня для детей подготовительной группы

| режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | сентябрь – май   |               |               |               |               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Поне-<br>дельник | вторник       | среда         | четверг       | пятница       | длитель-<br>ность |
| Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность детей в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7.00 – 8.00      | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 7.00 – 8.00   | 1:00              |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8.00 – 8.10      | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 8.00 – 8.10   | 0:10              |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8.10 – 8.30      | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 8.10 – 8.30   | 0:20              |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8.30-8.50        | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 8.30-8.50     | 0:20              |
| Игры, самостоятельная деятельность в уголках развития, подготовка к организованной образовательной деятельности.<br>Организованная образовательная деятельность.<br><i>(Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки - 10 часов. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности – 30 мин. В середине каждой образовательной деятельности проводится физкультминутка /кроме физической культуры/. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 мин.)</i> | 8.50–10.50       | 8.50–10.50    | 8.50–10.50    | 8.50–10.50    | 8.50–10.50    | 2:00              |
| 2-ой завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.50-11.00      | 10.50-11.00   | 10.50-11.00   | 10.50-11.00   | 10.50-11.00   | 0:10              |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11.00 – 12.30    | 11.00 – 12.30 | 11.00 – 12.30 | 11.00 – 12.30 | 11.00 – 12.30 | 1:30              |
| Возвращение с прогулки, игры, занятия, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12.30-12.50      | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 12.30-12.50   | 0:20              |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12.50 – 13.20    | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 12.50 – 13.20 | 0:30              |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13.20 – 15.10    | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 13.20 – 15.10 | 1:50              |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15.10 – 15.30    | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 15.10 – 15.30 | 0:20              |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15.30-15.50      | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 15.30-15.50   | 0:20              |
| Игры, досуг, совместная и самостоятельная деятельность в уголках развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15.50-16.40      | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 15.50-16.40   | 0:50              |
| Музыкальная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |               | 15.50-16.15   |               |               | 0:25              |
| Физкультурная досуговая деятельность, развлечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |               |               | 15.50-16.15   |               | 0:25              |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16.40 – 16.50    | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 16.40 – 16.50 | 0:10              |
| Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16.50-17.15      | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 16.50-17.15   | 0:25              |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17.15 – 19.00    | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 17.15 – 19.00 | 1:45              |

### Режим дня для детей подготовительной группы на летний период

Составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован с учетом климатических особенностей Тосненского района, с учетом особенностей организации воспитательно-образовательного процесса в летний период.

| Режимные моменты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Июнь - август |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | время         | примечание (часы)       |
| Утренний прием, игры, общение. Трудовая деятельность на участке (полив, уход за растениями и т.п.), самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7.00 – 8.00   | 1:00<br><i>на улице</i> |
| Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8.00-8.10     | 0:10                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8.10 – 8.30   | 0:20                    |
| Утренний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8.30 – 8.50   | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, индивидуальные занятия с детьми, подготовка к организованной образовательной деятельности<br>Непосредственно образовательная деятельность (исключаются виды детской деятельности с повышенной интеллектуальной нагрузкой).<br>Игры, досуг, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                              | 8.50 – 10.30  | 1:40                    |
| Второй завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10.30 – 10.40 | 0:10                    |
| Игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, закаливающие мероприятия (загорание раздетыми на солнце, хождение босиком по воде, по траве, игры с водой, пребывание на солнце), игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения | 10.40 – 12.30 | 1:50                    |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (включая мытье ног), игры, самостоятельная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12.30 – 12.50 | 0:20                    |
| Подготовка к обеду, обед, дежурство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12.50 – 13.20 | 0:30                    |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон с односторонней аэрацией                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13.20 – 15.10 | 1:50                    |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15.10 – 15.30 | 0:20                    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15.30 – 15.50 | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке, прогулка: игры (подвижные, сюжетно-ролевые, хороводные, игры с водой и песком, игры на развитие мелкой моторики), физкультурные/спортивные упражнения, индивидуальная работа по развитию основных движений, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность, игры-путешествия по экологическим тропам, игры на закрепления правил дорожного движения                                                                                                  | 15.50 – 16.40 | 0:50                    |
| Вечерний круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16.40-16.50   | 0:10                    |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16.50-17.10   | 0:20                    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, физкультурные/спортивные упражнения, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность. Уход детей домой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17.10-19.00   | 1:50                    |