

Принято:
Педагогическим советом
от 01.08.2022г. Протокол № 1

Выписка из ООП ДО МБДОУ
«Детский сад № 105»
от 01.08.2022. №128
Н.Е.Шилкина

Режим дня (холодный период года) В МБДОУ «Детский сад № 105»

Режимные процессы	Группа раннего возраста 12 часов	Первая младшая группа 12 часов	Вторая младшая группа № 1 12 часов	Вторая младшая группа № 2 12 часов	Средняя группа № 1 10,5 часов	Средняя группа № 2 10,5 часов	Старшая группа № 1 10,5 часов	Старшая группа № 2 10,5 часов	Подготовительная группа № 1 10,5 часов	Подготовительная группа № 2 10,5 часов
Прогулка по дороге в детский сад, прием, осмотр, игры, подготовка к утренней гимнастике	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.10	6.00-8.10	6.00-8.20	6.00-8.20	6.00-8.30	6.00-8.30
Утренняя гимнастика Длительность Место проведения	8.00-8.10 10 мин Группа	8.00-8.10 10 мин группа	8.00-8.10 10 мин группа	8.00-8.10 10 мин группа	8.10-8.20 10 мин музыкальный зал - 1 и 3 недели/ физкультурный зал - 2 и 4 недели	8.10-8.20 10 мин физкультурный зал - 1 и 3 недели/ музыкальный зал - 2 и 4 недели	8.20-8.30 10 мин музыкальный зал - 1 и 3 недели/ физкультурный зал - 2 и 4 недели	8.20-8.30 10 мин физкультурный зал - 1 и 3 недели/ музыкальный зал - 2 и 4 недели	8.30-8.40 10 мин музыкальный зал - 1 и 3 недели/ физкультурный зал - 2 и 4 недели	8.30-8.40 10 мин физкультурный зал - 1 и 3 недели/ музыкальный зал - 2 и 4 недели
Игры	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.20-8.35	8.20-8.35	8.30-8.45	8.30-8.45	8.40-8.45	8.40-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.35-8.55	8.35-8.55	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.00 (8.40-8.50 вт/чт)	8.50 – 9.00 (8.40-8.50 ср/пт)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	9.00-9.05	9.00-9.05	9.00-9.05	9.00-9.05
Занятия	1)9.00-9.10 2)9.20-9.30 1 ПОДГРУППА / 9.30-9.40 2 ПОДГРУППА 8.50-9.00 (музыкальная деятельность/ вторник и четверг)	1)9.00-9.10 2)9.20-9.30 1 ПОДГРУППА / 9.30-9.40 2 ПОДГРУППА 8.50-9.00 (музыкальная деятельность/ среда и пятница)	1)9.00-9.15	1)9.00-9.15	1)9.00-9.20	1)9.00-9.20	1)9.05 – 9.30	1)9.05 – 9.30	1)9.05 – 9.35	1)9.05 – 9.35
			2)9.25 – 9.40	2)9.25 – 9.40	2)9.30 – 9.50	2)9.30 – 9.50	2)9.40 – 10.05	2)9.40 – 10.05	2)9.45 – 10.15	2)9.45 – 10.15
									3)10.25 – 10.55 (кроме вторника)	3)10.25 – 10.55 (кроме понедельника)
								3)12.00 – 12.30 (вторник)	3) 12.00 – 12.30 (понедельник)	
Самостоятель	9.10-10.30	9.10-10.30	9.40-10.40	9.40-10.40	9.50-10.40	9.50-10.40	10.05-10.50	10.05-10.50	10.15-10.55 (вторник)	10.15-10.55 (понедельник)

ная деятельность детей (игры по интересам)											
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.40-10.50	10.50-11.00	10.50-11.00	10.55-11.05	10.55-11.05	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40 1 час	10.40-11.40 1 час	10.50-12.00 1 час 10 мин	10.50-12.00 1 час 10 мин	10.50-12.05 1 час 15 мин	10.50-12.05 1 час 15 мин	11.00-12.20 1 час 20 мин	11.00-12.20 1 час 20 мин	11.05-12.30 1 час 25 мин	11.05-12.30 1 час 25 мин	
Возвращение с прогулки	11.40-11.50/ 11.50-12.00	11.40-11.50/ 11.50-12.00	12.00-12.10/ 12.10-12.20	12.00-12.10/ 12.10-12.20	12.05-12.15/ 12.15-12.25	12.05-12.15/ 12.15-12.25	12.20-12.30	12.20-12.30	12.25 – 12.50	12.30-12.40	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20	12.00-12.20	12.20-12.45	12.20-12.45	12.25-12.45	12.25-12.45	12.30-12.50	12.30-12.50	12.40-12.55	12.40-12.55	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20 3 часа	12.20-15.20 3 часа	12.45-15.15 2 часа 30 мин	12.45-15.15 2 часа 30 мин	12.45-15.15 2 часа 30 мин	12.45-15.15 2 часа 30 мин	12.50-15.20 2 часа 20 мин	12.50-15.20 2 часа 20 мин	12.55-15.25 2 часа 30 мин	12.45-15.15 2 часа 30 мин	
Подъем, воздушные и водные процедуры. Гимнастика после сна. Игры. Подготовка к полднику.	15.20-15.30	15.20-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.25-15.30	15.25-15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.50– 16.00	15.40– 16.00	15.50 – 16.15	15.50 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00 – 16.15	16.00 – 16.25 (кроме понедельника, вторника, среды)	16.00 – 16.25 (кроме вторника, среды, четверга)	16.00 – 16.15	15.45 – 16.15	
Занятия <i>Физкультурное на воздухе</i>							3)16.00 – 16.25 (вторник, среда) 3)16.15 – 16.40 (понедельник)	3)16.00 – 16.25 (среда, четверг) 3)16.15 – 16.40 (вторник)			
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на прогулке	16.00– 18.00 2 часа	16.00– 18.00 2 часа	16.15 – 18.00 1 час 45 мин	16.15 – 18.00 1 час 45 мин	16.15 – 17.30 1 час 15 мин	16.15 – 17.30 1 час 15 мин	16.00/16.25 – 17.30 1 час 30 мин / 1 час 05 мин	16.00/16.25 – 17.30 1 час 30 мин / 1 час 05 мин	16.15 – 17.30 1 час 15 мин	16.15 – 17.30 1 час 15 мин	

Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	17.30	17.30	17.30	17.30	17.30	17.30
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДОМА										
Прогулка по дороге домой	18.00– 18.20	18.00– 18.20	18.00– 18.30	18.00– 18.30	17.30– 18.40	17.30– 18.40	17.30– 18.50	17.30– 18.50	17.30– 19.00	17.30– 19.00
Возвращение с прогулки, спокойные игры	18.20– 18.40	18.20– 18.40	18.30– 18.50	18.30– 18.50	18.40– 19.10	18.40– 19.10	18.50– 19.20	18.50– 19.20	19.00– 19.30	19.00– 19.30
Подготовка к ужину, легкий ужин	18.40– 19.00	18.40– 19.00	18.50– 19.10	18.50– 19.10	19.10– 19.30	19.10– 19.30	19.20– 19.40	19.20– 19.40	19.30– 19.50	19.30– 19.50
Спокойные игры, гигиеничес кие процедуры	19.00– 20.00	19.00– 20.00	19.10– 20.00	19.10– 20.00	19.30– 20.10	19.30– 20.10	19.40– 20.20	19.40– 20.20	19.50– 20.30	19.50– 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.00- 6.00/7.00	20.00- 6.00/7.00	20.00- 6.00/7.00	20.00- 6.00/7.00	20.10- 6.10/7.10	20.10- 6.10/7.10	20.20- 6.20/7.20	20.20- 6.20/7.20	20.30- 6.30/7.30	20.30- 6.30/7.30