

Зарубина  
Елена  
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Зарубина  
Елена Николаевна  
DN: сп=Зарубина Елена Николаевна,  
о=МБДОУ детский сад «Колосок»,  
ои=Заведующий, email=[dc.kolocok@mail.ru](mailto:dc.kolocok@mail.ru)  
с=RU  
Дата: 2024.09.19 12:05:19+07'00`



Примерный режим дня для воспитанников  
в МБДОУ детский сад «Колосок»  
на 2023-2024 учебный год

## 2 группа раннего возраста (2-3 года)

Режимные мероприятия	Холодный период года	Теплый период года
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>45</sup> (5 мин)	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>45</sup> (5 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>45</sup> - 9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> - 9 <sup>00</sup> (15 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>40</sup> (10 мин)	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>40</sup> (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>40</sup> - 9 <sup>50</sup> (10 мин)	9 <sup>40</sup> - 10 <sup>00</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 <sup>50</sup> - 10 <sup>00</sup> (10 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>20</sup> (20 мин)	-
Подготовка к прогулке	10 <sup>20</sup> - 10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>10</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>50</sup> (1ч 20м)	10 <sup>10</sup> - 11 <sup>50</sup> (1ч 40м)
Самостоятельная деятельность детей	11 <sup>50</sup> - 12 <sup>00</sup> (10 мин)	11 <sup>50</sup> - 12 <sup>00</sup> (10 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup> (30 мин)	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup> (30 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>30</sup> - 12 <sup>40</sup> (10 мин)	12 <sup>30</sup> - 12 <sup>40</sup> (10 мин)
СОН	12 <sup>40</sup> - 15 <sup>00</sup> (2 ч.20)	12 <sup>40</sup> - 15 <sup>00</sup> (2ч20м)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>20</sup> (10 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>20</sup> - 15 <sup>30</sup> (10 мин)	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>30</sup> (20 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 <sup>30</sup> - 15 <sup>50</sup> (20 мин)	15 <sup>30</sup> - 15 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка к прогулке	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>00</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)

### Младшая группа (3-4 года)

Режимные мероприятия	Холодный период года	Теплый период года
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>45</sup> (5 мин)	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>45</sup> (5 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>45</sup> - 9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> - 9 <sup>00</sup> (15 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>45</sup> (15 мин)	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>45</sup> (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>45</sup> - 9 <sup>55</sup> (10 мин)	9 <sup>45</sup> - 10 <sup>00</sup> (15 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 <sup>55</sup> - 10 <sup>10</sup> (15 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	10 <sup>10</sup> - 10 <sup>20</sup> (10 мин)	-
Подготовка к прогулке	10 <sup>20</sup> - 10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>10</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup> (1ч30м)	10 <sup>10</sup> - 12 <sup>00</sup> (1ч50м)
Самостоятельная деятельность детей	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>10</sup> (10 мин)	12 <sup>00</sup> - 12 <sup>10</sup> (10 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 <sup>10</sup> - 12 <sup>40</sup> (30 мин)	12 <sup>10</sup> - 12 <sup>40</sup> (30 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>40</sup> - 12 <sup>50</sup> (10 мин)	12 <sup>40</sup> - 12 <sup>50</sup> (10 мин)
СОН	12 <sup>50</sup> - 15 <sup>00</sup> (2 ч.10)	12 <sup>50</sup> - 15 <sup>00</sup> (2ч10м)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>25</sup> (15 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>25</sup> - 15 <sup>35</sup> (10 мин)	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>30</sup> (20мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 <sup>35</sup> - 15 <sup>55</sup> (20 мин)	15 <sup>30</sup> - 15 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка к прогулке	15 <sup>55</sup> - 16 <sup>05</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>00</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	16 <sup>05</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)

**Средняя группа (4-5 лет)**

<b>Режимные мероприятия</b>	<b>Холодный период года</b>	<b>Теплый период года</b>
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>40</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>47</sup> (7 мин)	8 <sup>40</sup> - 8 <sup>47</sup> (7 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>47</sup> - 9 <sup>00</sup> (13 мин)	8 <sup>47</sup> - 9 <sup>00</sup> (13 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>20</sup> (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)	9 <sup>20</sup> - 9 <sup>30</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>50</sup> (20 мин)	9 <sup>30</sup> - 9 <sup>50</sup> (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>50</sup> - 10 <sup>00</sup> (10 мин)	9 <sup>50</sup> - 10 <sup>00</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>20</sup> (20 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	10 <sup>20</sup> - 10 <sup>30</sup> (10 мин)	-
Подготовка к прогулке	10 <sup>30</sup> - 10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> - 10 <sup>10</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 <sup>40</sup> - 12 <sup>20</sup> (1.40 ч)	10 <sup>10</sup> - 12 <sup>10</sup> (2 ч)
Самостоятельная деятельность детей	12 <sup>20</sup> - 12 <sup>30</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> - 12 <sup>30</sup> (20 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 <sup>30</sup> - 12 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>30</sup> - 12 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>50</sup> - 13 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>50</sup> - 13 <sup>00</sup> (10 мин)
СОН	13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> (2 ч)	13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> (2 ч)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> - 15 <sup>10</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	-	-
Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> - 15 <sup>30</sup> (20 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 <sup>30</sup> - 15 <sup>50</sup> (20 мин)	15 <sup>30</sup> - 15 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка к прогулке	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> - 16 <sup>00</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> (2 ч.)

### Старшая группа (5-6 лет)

<b>Режимные мероприятия</b>	<b>Холодный период года</b>	<b>Теплый период года</b>
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	8 00 -8 40 (40 мин)	8 00 -8 40 (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 40 -8 47 (7 мин)	8 40 - 8 47 (7 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 47 – 9 00 (13 мин)	8 47 -9 00 (13 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	9 00 -9 20 (20 мин)	9 00 -9 20 (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 20 -9 30 (10 мин)	9 20 - 9 30 (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 30 -9 55 (25 мин)	9 30 -9 55 (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 55 -10 05 (10мин)	9 55 -10 10 (15мин)
ЗАНЯТИЕ №2	10 05 -10 30 (25 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	10 30 -10 40 (10 мин)	-
Подготовка к прогулке	10 40 -10 50 (10 мин)	10 10 -10 20 (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 50 -12 20 (1ч30м)	10 20 -12 20 (2 ч)
Самостоятельная деятельность детей	12 20 -12 30 (10 мин)	12 20 -12 30 (10 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 30 -12 50 (20 мин)	12 30 -12 50 (20 мин)
Подготовка ко сну	12 50 -13 00 (10 мин)	12 50 -13 00 (10 мин)
СОН	13 00 -15 00 (2 ч)	13 00 -15 00 (2 ч)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 00 -15 10 (10 мин)	15 00 -15 10 (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 10 -15 35 (25мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	15 35 -15 45 (20 мин)	15 10 -15 30 (20 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 45 -16 10 (20мин)	15 30 -15 50 (20 мин)
Подготовка к прогулке	16 10 -16 20 (10 мин)	15 50 -16 00 (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	16 20 -18 00 (1ч40м)	16 00 -18 00 (2 ч.)

Подготовительная группа (6-7 лет)

Режимные мероприятия	Холодный период года	Теплый период года
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	8 00 -8 40 (40 мин)	8 00 -8 40 (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 40 -8 47 (7 мин)	8 40 - 8 47 (7 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 47 – 9 00 (13 мин)	8 47 -9 00 (13 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	9 00 -9 20 (20 мин)	9 00 -9 20 (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 20 -9 30 (10 мин)	9 20 - 9 30 (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 30 -10 00 (30 мин)	9 30 -10 00 (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	10 00 -10 10 (10мин)	10 00 -10 10 (10мин)
ЗАНЯТИЕ №2	10 10 -10 40 (30 мин)	-
Самостоятельная деятельность детей	10 40 -10 50 (10 мин)	-
Подготовка к прогулке	10 50 -11 00 (10 мин)	10 10 -10 20 (10 мин)
ПРОГУЛКА	11 00 -12 20 (1ч20м)	10 20 -12 20 (2 ч)
Самостоятельная деятельность детей	12 20 -12 30 (10 мин)	12 20 -12 30 (10 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	12 30 -12 50 (20 мин)	12 30 -12 50 (20 мин)
Подготовка ко сну	12 50 -13 00 (10 мин)	12 50 -13 00 (10 мин)
СОН	13 00 -15 00 (2 ч)	13 00 -15 00 (2 ч)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 00 -15 10 (10 мин)	15 00 -15 10 (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 10 -15 40	-
Самостоятельная деятельность детей	15 40 -15 50 (10 мин)	15 10 -15 30 (20 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 50 -16 10 (20мин)	15 30 -15 50 (20 мин)
Подготовка к прогулке	16 10 -16 20 (10 мин)	15 50 -16 00 (10 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	16 20 -18 00 (1ч40м)	16 00 -18 00 (2 ч)