

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 89  
 Т.А.Манжуло  
 Приказ № МАДО от 30.08.2022  
 № 89

Примерный режим дня  
 Холодный период года МАДОУ № 89

Режимные моменты	1,5-3 года
Прогулка Утренний приём, осмотр	7.00-8.00 (1 час)
Спокойные игры	8.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Активное бодрствование	9.00-12.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10 первая подгруппа 9.20-9.30 вторая подгруппа (продолжительность НОД 8-10 мин, в I и во II половину дня п.15.)
Игровая деятельность	9.30-10.00
Второй завтрак	10.00
Игровая деятельность Подготовка к прогулке	10.00-10.15
Прогулка	10.15-11.40 (1 час 25 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед	12.00-12.20
Сон	12.20-15.20 (3 часа). (СанПиН п.12.7)
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, игровая деятельность	15.20-16.00
Уплотнённый полдник	16.00-16.30
Активное бодрствование	16.30-19.00
Непосредственно образовательная деятельность	16.30-16.40 первая подгруппа 16.50-17.00 вторая подгруппа
Подготовка к прогулке, прогулка или предметная игровая деятельность	17.00-17.15
Прогулка	17.15-19.00 (1 час 45 мин). Итого прогулка: 4 часа 10 мин Интервал обед-ужин - 4ч
Уход домой	до 19.00

Норма СанПиН:

1. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. (СанПиН п.11.4).

2. Продолжительность прогулки не менее 3-4 часа (п.11.5).

3. Интервал между приёмами пищи не менее 4 часов

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 89  
 Т.А.Майжоло  
 Приказ № от 30.08.2022



Примерный режим дня  
 Холодный период года МАДОУ № 89

Режимные моменты	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
Прогулка (1 час) Утренний приём	7.00-8.00 (1 час)	7.00-8.00(1 час)	7.00-8.00 (1 час)	7.00-8.00 (1 час)
Игры, дежурство, утренняя гимнастика	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00-9.30 с перерывом 9.40 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 30 мин (п.17)	9.00-9.40 с перерывом 9.50 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 40 мин (п.17)	9.00-9.45 (20-25м) с перерывом 9.55 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 45 мин (п.17)	9.00-10.30 с перерывом 10.40 Мак допуст. объём образовательной нагрузки в I пол дня 1 час 30 мин (п.17)
Игровая деятельность	9.40-10.00	9.50-10.00	9.55-10.00	
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00
Игровая деятельность Подготовка к прогулке	10.00-10.30	10.00-10.30	10.00-10.30	10.40-10.50
Прогулка	10.30-11.50 (1 час 20 мин)	10.30-12.00 (1 час.30 мин)	10.30-12.00 (1 час.30 мин)	10.50-12.10 (1 час.20 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.10	12.00-12.15	12.00-12.20	12.10-12.25
Обед	12.10-12.40	12.15-12.45	12.20-12.50	12.25-12.55
Подготовка ко сну	12.40-13.00	12.45-13.00	12.50-13.10	12.55-13.10
Сон	13.00-15.10 (2 часа 10 мин)	13.00-15.10 (2 часа 10 мин)	13.10-15.10 (2 часа 10 мин)	13.10-15.10 (2 часа 10 мин)
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, игровая деятельность	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40
Игровая деятельность, досуг, кружки	15.40-16.10	15.40-16.15	15.40-16.20	15.40-16.25
Уплотнённый полдник	16.10-16.40	16.15-16.45	16.20-16.50	16.25-16.55
Игровая деятельность, подготовка к прогулке	16.40-17.00	16.45-17.00	16.50-17.00	16.55-17.00
Прогулка (2 часа)	17.00-19.00 Итого прогулка: 4 часа 20 мин. Интервал Обед-ужин (4 ч.)	17.00-19.00 Итого прогулка: 4 часа 30 мин Интервал Обед-ужин (4 ч.)	17.00-19.00 Итого прогулка: 4 часа 30 мин Интервал Обед-ужин (4 ч.)	17.00-19.00 Итого прогулка: 4 часа 20 мин Интервал обед-ужин (4ч.)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Норма СанПиН:

1. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. (СанПиН п.11.4).
2. Продолжительность прогулки не менее 3-4 часа (п.11.5).
3. Интервал между приёмами пищи не менее 4 часов