



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №30  
Н.А. Фетисова  
09 2023г.

### Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40
	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак <sup>15</sup>	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.00
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №30  
Н.А.Фетисова  
2023г

### Примерный режим дня в группе детей от 3 до 4 лет.

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	7.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Подготовка к занятиям Занятия <i>(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30-11.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия <i>(при необходимости)</i>	16.00 -16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.00

<sup>14</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.  
Фоп до - 03

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №30  
Н.А. Фетисова  
«    »    2023г

## Примерный режим дня в средне - старшей группе

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30 -8.30
Утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	8.00 -8.10
Завтрак	8.30-9.00
Подготовка к занятиям Занятия <i>(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>	9.00-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.35-12.00
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30-11.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 -15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 -15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия <i>(при необходимости)</i>	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.00

<sup>14</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.  
ФОП ДО - 03

Утверждаю:



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №30  
Н.А.Фетисова  
2023г

**Примерный режим дня  
в подготовительной к школе группе**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.30
Утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	8.10 -8.20
Завтрак	8.30-9.00
Подготовка к занятиям Занятия <i>(включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</i>	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.00
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30-11.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 –15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия <i>(при необходимости)</i>	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.40-18.00

<sup>14</sup> Пункт 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.  
ФОП ДО - 03



**Примерный режим дня  
 в группе компенсирующей направленности**

Содержание	Время
<b>Холодный период года</b>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	<b>7.30 – 8.30</b>
Утренняя гимнастика <i>(не менее 10 минут)</i>	<b>8.20 – 8.30</b>
Завтрак	<b>8.30 – 9.00</b>
Подготовка к занятиям  Занятия  <i>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)</i>	<b>9.00 – 10.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	<b>10.50 – 12.00</b>
Второй завтрак	<b>10.30 – 11.00</b>
Обед	<b>12.00 – 12.30</b>
Подготовка ко сну, сон	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	<b>15.00 – 15.30</b>
Полдник	<b>15.30 – 16.00</b>
Занятия <i>(при необходимости)</i>	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	<b>16.00 – 16.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	<b>16.40 – 18.00</b>