

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий БДОУ г. Омска  
«Детский сад № 4»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Москалец  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет.

| Содержание                                                                                                 | Время       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                                |             |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры. Утренняя зарядка (гимнастика).                   | 7:00–8:30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 8:30–9:00   |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)                                      | 9:00–9:30   |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)                                                                  | 9:30–9:40   |
|                                                                                                            | 9:50–10:00  |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                            | 9:40–9:50   |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки).                                                      | 10:00–10:30 |
| Второй завтрак.                                                                                            |             |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей                | 10:30–12:00 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   | 12:00–12:30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры              | 12:30–15:30 |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)                                                                  | 15:30–15:40 |
|                                                                                                            | 15:50–16:00 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                            | 15:40–15:50 |
| Подготовка к полднику, уплотненный полдник                                                                 | 16:00–16:30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                   | 16:30–17:00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки | 17:00–18:30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой                                                 | 18:30–19:00 |
| <b>Теплый период года</b>                                                                                  |             |
| Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры. Утренняя зарядка (гимнастика)                    | 7:00 - 8:30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                             | 8:30–9:00   |
| Подготовка к прогулке, выход на прогулку                                                                   | 9:00–9:30   |
| Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)                       | 9:30–9:40   |

| Содержание                                                                                                                  | Время                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                                                                                             | 9:50–10:00                 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки).                                                                            | 9:40–9:50                  |
| Второй завтрак.                                                                                                             | 10:00–10:30                |
| Подготовка к прогулке. Активное бодрствование (подвижные игры) и самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 10:30–12:00                |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                    | 12:00–12:30                |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                               | 12:30–15:30                |
| Активное бодрствование детей                                                                                                | 15:30–16:00                |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)                                                                                   | 15:30–15:40<br>15:50–16:00 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                                             | 15:40–15:50                |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                              | 16:00–16:30                |
| Подготовка к прогулке                                                                                                       | 16:30–16:50                |
| Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры), самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой       | 16:50–19:00                |

### Режим дня в дошкольных группах.

| Содержание                                                                                              | 3 - 4 года   | 4 - 5 лет   | 5 - 6 лет    | 6 - 7 лет    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                             |              |             |              |              |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)       | 7.00 - 8.30  | 7.00 - 8.30 | 7.00 - 8.30  | 7.00 - 8.30  |
| Подготовка к завтраку. Завтрак                                                                          | 8.30 - 9.00  | 8.30 - 9.00 | 8.30 - 9.00  | 8.30 - 9.00  |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)                                   | 9.00 - 9.20  | 9.50-10.00  | -            | -            |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20 - 10.00 | 9.00 – 9.50 | 9.00 - 10.00 | 9.00 – 11.00 |
| Второй завтрак                                                                                          | 10.00-10.30  | 10.00-10.30 | 10.00-10.30  | 10.10-10.30  |

|                                                                                                                        |               |               |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                                                | 10.30 - 12.00 | 10.30 - 12.00 | 10.30 - 12.00 | 11.00 - 12.00 |
| Подготовка к обеду. Обед                                                                                               | 12.00 – 13.00 | 12.00 - 13.00 | 12.00 – 12.55 | 12.00 - 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры                            | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 | 12.55- 15.25  | 13.00 - 15.30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)                                                  | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.25 – 15.35 | 15.30 - 16.00 |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты                                                              | -             | -             | 15.35-16.00   | -             |
| Подготовка к полднику. Уплотненный полдник                                                                             | 16.00-16.30   | 16.00-16.30   | 16.00-16.30   | 16.00-16.30   |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                               | 16.30 - 17.00 | 16.00 - 17.00 | 16.30 - 17.00 | -             |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки                            | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | 16.30 - 18.30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое). Уход домой                                      | 18.30-19.00   | 18.30-19.00   | 18.30-19.00   | 18.30-19.00   |
| <b>Теплый период года</b>                                                                                              |               |               |               |               |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)                      | 7.00 - 8.30   | 7.00 - 8.30   | 7.00 - 8.30   | 7.00 - 8.30   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак                                                                                         | 8.30 - 9.00   | 8.30 - 9.00   | 8.30 - 9.00   | 8.30 - 9.00   |
| Подготовка к прогулке, активное бодрствование и самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки | 9.00 - 12.00  | 9.00 - 12.00  | 9.00 - 12.00  | 9.00 - 12.00  |
| Второй завтрак                                                                                                         | 10.00 - 10.30 | 10.00 - 10.30 | 10.00 - 10.30 | 10.10 - 10.30 |
| Образовательная нагрузка                                                                                               | 9.20 - 10.00  | 9.10 - 10.00  | 9.35 - 10.55  | 9.00 - 10.10  |

|                                                                                                                               |               |               |               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| во время прогулки.<br>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) |               |               |               |               |
| Подготовка к обеду. Обед                                                                                                      | 12.00 - 13.00 | 12.00 - 13.00 | 12.00 - 13.00 | 12.00 - 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                      | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 | 13.00 - 15.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                                                      | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.30 - 16.00 |
| Подготовка к полднику. Уплотненный полдник                                                                                    | 16.00 – 16.30 | 16.00 - 16.30 | 16.00 - 16.30 | 16.00 - 16.30 |
| Самостоятельная деятельность детей (игры, развлечения и другое)                                                               | 16.30 - 17.00 | 16.30 - 17.00 | 16.30 - 17.00 | 16.30 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры. Уход домой                                                                             | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 |