

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 комбинированного вида» с. Дмитриевская Слобода**

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждено
Заведующий
_____ Л. Е. Голышева
Приказ № 111 от 30.08.2023

Приложение №7

**к Основной образовательной программе
дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад №7» с. Дмитриевская Слобода
«Примерный распорядок (режим) дня»**

Содержание

1. Режим дня для детей группы раннего возраста с 1 года до 3 лет (холодный период года с 01. сентября по 31 мая)
2. Режим дня для детей группы раннего возраста с 1 года до 3 лет (тёплый период года с 01. июня по 31 августа)
3. Режим дня для детей младшего дошкольного возраста с 3 лет до 4 лет (холодный период года с 01. сентября по 31 мая)
4. Режим дня для детей младшего дошкольного возраста с 3 лет до 4 лет (тёплый период года с 01. июня по 31 августа)
5. Режим дня для детей среднего дошкольного возраста с 4 лет до 5 лет (холодный период года с 01. сентября по 31 мая)
6. Режим дня для детей среднего дошкольного возраста с 4 лет до 5 лет (тёплый период года с 01. июня по 31 августа)
7. Режим дня для детей старшего дошкольного возраста с 5 лет до 7 лет (холодный период года с 01. сентября по 31 мая)
8. Режим дня для детей старшего дошкольного возраста с 5 лет до 7 лет (тёплый период года с 01. июня по 31 августа)
9. 7. Режим дня для детей старшего дошкольного возраста с 5 лет до 7 лет (холодный период года с 01. сентября по 31 мая) (группа компенсирующей направленности)

Режим дня выстроен в соответствии с требованиями СанПиН 2.3./2.4.3590 –20
«Санитарно – эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»

Режим дня для детей группы раннего возраста

«Солнышко» с 1 года до 3 лет

Холодный период года с 01 сентября по 31 мая

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов

| Время | Режимные мероприятия | |
|----------------------------|--|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.10 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.10 – 8.15 | Утренняя зарядка | Упражнения со спортивным инвентарём и без |
| 8.15 – 8.30 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.30 – 8.50 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 8.50 – 9.00 9.00 – 9.10 | Образовательная нагрузка по подгруппам | Занятие |
| 9.10 – 10.20 | Самостоятельная деятельность детей. Прогулка | Игровая деятельность, подготовка к прогулке; переодевание, прогулка: игры, наблюдения |
| 10.20 – 10.50 | Второй завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.50 – | Прогулка, двигательная | Подвижные, сюжетно – ролевые игры, трудовые поручения, элементарное |

| | | |
|------------------|--|--|
| 11.50 | активность, | экспериментирование. Возвращение с прогулки, переодевание. |
| | Оздоровительные процедуры | Умывание водой перед приёмом пищи |
| 11.50 – 12.30 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.30 – 15.00 | Дневной сон. | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кроватки. Дневной сон |
| | Оздоровительные процедуры | Пробуждение: гимнастика пробуждения, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.00 – 15.30 | | |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.50 – 16.00 | Образовательная нагрузка по подгруппам | Занятие |
| 16.00 – 16.10 | | |
| 16.10 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры |

**Режим дня для детей группы раннего возраста
«Солнышко» с 1 года до 3 лет
Тёплый период года с 01 июня по 31 августа**

| Время | Режимные мероприятия | |
|------------------------------------|---|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.10 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.10 – 8.15 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём. |
| 8.15 – 8.30 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.30 – 8.50 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 8.50. – 9.00. 9.00 – 9.10 | Образовательная нагрузка по подгруппам на свежем воздухе. | Подготовка к выходу на улицу. Занятие на прогулочной площадке. |
| 9.10 – 10.20 | Самостоятельная деятельность, прогулка. | Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры, наблюдения. |
| 10.20 – 10.50 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.50 – 11.50 | Прогулка, двигательная | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |

| | | |
|---------------|--|--|
| | активность, оздоровительные процедуры. | Закаливание водой – обливание ног с постепенным понижением температуры воды с 28 – 30 градусов до 18 градусов. Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.50 – 12.30 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.30 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – 15.30 | | Пробуждение: гимнастика с пробуждением, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.50 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

Режим дня для детей младшей группы

«Звёздочки» с 3 лет до 4 лет

Холодный период года с 01 сентября по 31 мая

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов

| Время | Режимные мероприятия | |
|-------------|----------------------|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.20 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.20 – 8.25 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём и без |

| | | |
|---------------|---|--|
| 8.25 – 8.30 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.30 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00. – 9.15 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 9.15 – 9.25 | Перерыв | Физкультурные минутки |
| 9.25 – 9.40 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 9.10 – 10.30 | Самостоятельная деятельность, прогулка. | Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры, наблюдения. |
| 10.30 – 10.50 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.50 – 11.50 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные процедуры. | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| | | Обширное умывание водой |
| | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.50 – 12.25 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.25 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – | | Пробуждение: гимнастика с |

| | | |
|------------------|----------------------|--|
| 15.30 | | пробуждением, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.50 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

**Режим дня для детей младшей группы
«Звёздочки» с 3 лет до 4 лет
Тёплый период с 01 июня по 31 августа**

| Время | Режимные мероприятия | |
|--------------|--|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.10 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.10 – 8.15 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём. |
| 8.15 – 8.35 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.35 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00 – 9.15 | Образовательная нагрузка на свежем воздухе | Подготовка к выходу на улицу. Занятие на прогулочной площадке. |
| 9.15 – 10.20 | Самостоятельная деятельность, | Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: |

| | | |
|------------------|---|--|
| | прогулка. | игры, наблюдения. |
| 10.20 – 10.40 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.40 – 11.55 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные процедуры. | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| | | Закаливание водой – обливание ног с постепенным понижением температуры воды с 28 – 30 градусов до 18 градусов. |
| | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.55 – 12.35 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.35. 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – 15.30 | | Пробуждение: постепенный подъём, гимнастика пробуждения, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.45 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.45 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

**Режим дня для детей средней группы
«Смородинки» с 4 лет до 5 лет
Холодный период года с 01 сентября по 31 мая
Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов**

| Время | Режимные мероприятия | |
|---------------|---|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.20 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.20 – 8.30 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём и без |
| 8.30 – 8.35 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.35 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00. – 9.20 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 9.20 – 9.30 | Перерыв | Физкультурные минутки |
| 9.30 – 9.50 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 9.50– 10.30 | Самостоятельная деятельность, прогулка. | Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры, наблюдения. |
| 10.30 – 10.50 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.50 – 11.50 | Прогулка, двигательная активность, | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |

| | | |
|------------------|--|---|
| | оздоровительные процедуры. | Обширное умывание водой |
| | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.50 – 12.25 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.25 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – 15.30 | | Пробуждение: гимнастика с пробуждением, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.50 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

**Режим дня для детей средней группы
«Смородинки» с 4 лет до 5 лет
Тёплый период года с 01 июня по 31 августа**

| Время | Режимные мероприятия | |
|-------------|------------------------------|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.10 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. |
| 8.10 – 8.17 | Утренняя зарядка | Самостоятельная деятельность детей |
| 8.17 – 8.40 | Самостоятельная деятельность | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём. Игры |

| | | |
|---------------|---|--|
| 8.40 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00 – 9.20 | Образовательная нагрузка на свежем воздухе | Подготовка к выходу на улицу. Занятие на прогулочной площадке. |
| 9.20 – 10.20 | Самостоятельная деятельность, прогулка. | Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры, наблюдения. |
| 10.20 – 10.40 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.40 – 11.55 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные процедуры. | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| 11.55 – 12.05 | | Закаливание водой – обливание ног с постепенным понижением температуры воды с 28 – 30 градусов до 18 градусов. |
| 12.05 – 12.25 | Обед | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 12.25 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.00 – 15.30 | | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъём, гимнастика пробуждения, переодевание |

| | | |
|---------------|----------------------|--|
| | | с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.45 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.45 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

Режим дня для детей группы старшего дошкольного возраста

«Смешарики» с 5 лет до 7 лет

Холодный период года с 01 сентября по 31 мая

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов

| Время | Режимные мероприятия | |
|--------------|------------------------------------|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.20 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.20 – 8.30 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём и без |
| 8.30 – 8.35 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.35 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00. – 9.30 | Образовательная | Занятие |

| | | |
|---------------|---|---|
| | нагрузка | |
| 9.30 – 9.40 | Перерыв | Физкультурные минутки |
| 9.40 – 10.10 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 10.10 – 10.20 | Второй завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.20 – 10.50 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 10.50 – 11.50 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные процедуры. | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| | | Обширное умывание водой |
| | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.50 – 12.25 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.25 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – 15.30 | | Пробуждение: гимнастика с пробуждением, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |

| | | |
|------------------|-------------------------|---|
| 15.50 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |
|------------------|-------------------------|---|

**Режим дня для детей группы старшего дошкольного возраста
«Смешарики» с 5 лет до 7 лет
Тёплый период года с 1 июня по 31 августа**

| Время | Режимные мероприятия | |
|------------------|---|---|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.15 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.15 – 8.25 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём. |
| 8.25 – 8.45 | Самостоятельная деятельность | Игры |
| 8.45 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00 – 9.30 | Образовательная нагрузка на свежем воздухе | Подготовка к выходу на улицу. Занятие на прогулочной площадке. |
| 9.30 – 10.20 | Самостоятельная деятельность, прогулка. Игровая деятельность, подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры, наблюдения. | |
| 10.20 – 10.40 | Второй завтрак. | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.40 – 12.05 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| | | Закаливание водой – обливание ног с постепенным понижением температуры |

| | | |
|------------------|--|---|
| | процедуры. | воды с 28 – 30 градусов до 18 градусов. |
| 12.05 – 12.15 | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 12.15 – 12.40 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.40 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |
| 15.00 – 15.25 | | Пробуждение: гимнастика пробуждения, постепенный подъём, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.25 – 15.45 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.45 – 17.30 | прогулка, одевание одежды | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

**Режим дня для детей группы компенсирующей направленности
«Буратино» с 5 лет до 7 лет**

Холодный период года с 01 сентября по 31 мая

Длительность пребывания детей в группе: 10,5 часов

| Время | Режимные мероприятия | |
|-------------|----------------------|--|
| | Наименование | Содержание |
| 7.00 – 8.20 | Утренний приём | Осмотр детей. Термометрия. Самостоятельная деятельность детей |
| 8.20 – 8.30 | Утренняя зарядка | Гимнастика, упражнения со спортивным инвентарём и без |

| | | |
|---------------|---|--|
| 8.30 – 8.35 | Самостоятельная деятельность детей | Игры |
| 8.35 – 9.00 | Завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 9.00. – 9.30 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 9.30 – 9.40 | Перерыв | Физкультурные минутки |
| 9.40 – 10.10 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 10.10 – 10.20 | Второй завтрак | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 10.20 – 10.50 | Образовательная нагрузка | Занятие |
| 10.50 – 11.50 | Прогулка, двигательная активность, оздоровительные процедуры. | Прогулка: подвижные, сюжетно – ролевые игры, труд, экспериментирование, |
| | | Обширное умывание водой |
| | | Возвращение с прогулки, переодевание |
| 11.50 – 12.25 | Обед | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 12.25 – 15.00 | Дневной сон, оздоровительные процедуры | Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. |

| | | |
|------------------|-------------------------|---|
| 15.00 – 15.30 | | Пробуждение: гимнастика с пробуждением, постепенный подъем, переодевание с закаливанием, босохождение, хождение по солевым дорожкам |
| 15.30 – 15.50 | Полдник | Подготовка к приёму пищи, гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приёма пищи |
| 15.50 – 17.30 | Прогулка, уход домой | Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка: игры. |

В теплый период года с 01 июня по 31 августа группа компенсирующей направленности не функционирует