

**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 Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.
15.00 – 15.30		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, одежда	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