

**Режим дня**  
**группы раннего возраста (с 1,5 – 3 лет)**  
**программа «Радуга» (теплое время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, утренняя разминка (в теплую погоду производится на прогулке)	07.00 – 08.05	1 час 05 мин (65 мин)
2.	Подготовка к завтраку	08.05 – 08.10	05 мин
3.	Завтрак	08.10 – 08.30	20 мин
4.	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	08.30 – 09.10	40 мин
5.	Подготовка ко второму завтраку	09.10 – 09.20	10 мин
6.	Второй завтрак	09.20 – 09.30	10 мин
7.	Подготовка к прогулке	09.30 – 09.40	10 мин
8.	Прогулка	09.40 – 11.00	1 час 20 мин (80 мин)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.00 – 11.40	40 мин
10.	Подготовка к обеду	11.40 – 11.45	05 мин
11.	Обед	11.45 – 12.15	30 мин
12.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.15 - 12.20	05 мин
13.	Дневной сон	12.20 – 15.20	3 часа (180 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.20 – 15.30	10 мин
15.	Подготовка к полднику	15.30 – 15.35	05 мин
16.	Полдник	15.35 – 15.45	10 мин
17.	Подготовка к прогулке	15.45 – 15.55	10 мин
18.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке	15.55 – 16.35	40 мин
19.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.35 – 16.40	05 мин
20.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
21.	Подготовка к прогулке	17.00 – 17.10	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.05 – 19.00	1 час 55 мин (115 мин)

- прогулка – 4 часа 50 мин (290 мин)
- сон – 3 часа
- прием пищи – 1 час 30 мин (90 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа 20 мин (260 мин)



**Режим дня  
 2 младшей группы (3 – 4 года)  
 программа «Радуга» (теплое время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, утренняя разминка (в теплую погоду производится на прогулке)	07.00 – 08.07	1 час 07 мин (67 мин)
2.	Подготовка к завтраку	08.07 – 08.15	08 мин
3.	Завтрак	08.15 – 08.35	20 мин
4.	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	08.35 – 09.10	35 мин
5.	Подготовка ко второму завтраку	09.10 – 09.20	10 мин
6.	Второй завтрак	09.20 – 09.30	10 мин
7.	Подготовка к прогулке	09.30 – 09.40	10 мин
8.	Прогулка	09.40 – 11.00	1 час 20 мин (80 мин)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.00 – 11.50	50 мин
10.	Подготовка к обеду	11.50 – 11.55	05 мин
11.	Обед	11.55 – 12.25	30 мин
12.	Подготовка ко сну	12.25 – 12.30	05 мин
13.	Дневной сон	12.30 – 15.00	2 часа 30 мин (150 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.15	15 мин
15.	Полдник	15.15 – 15.25	10 мин
16.	Подготовка к прогулке	15.25 – 15.35	10 мин
17.	Прогулка, совместная и самостоятельная деятельность на прогулке	15.35 – 16.30	55 мин
18.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.30 – 16.40	10 мин
19.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
20.	Подготовка к прогулке	17.00 – 17.10	10 мин
21.	Прогулка, уход домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин (110 мин)

- прогулка – 5 часов 12 мин (312 мин)
- дневной сон – 2 часа 30 мин
- прием пищи – 1 час 30 мин (90 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа 50 мин (290 мин)

Утвержден:  
приказом заведующего  
ЛГ МАДОУ «ДСОВ № 5 «Дюймовочка»  
Н.В.Синицына  
« 31 » августа 2017 г. № 223



**Режим дня  
средней группы (4-5 лет)  
программа «Радуга» (теплое время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, утренняя разминка (в теплую погоду производится на прогулке)	07.00 – 08.15	1 час 15 мин (75 мин)
2.	Подготовка к завтраку	08.15 – 08.25	10 мин
3.	Завтрак	08.25 – 08.45	20 мин
4.	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	08.45 – 09.20	25 мин
5.	Подготовка ко второму завтраку	09.20 – 09.30	10 мин
6.	Второй завтрак	09.30 – 09.40	10 мин
7.	Подготовка к прогулке	09.40 – 10.00	20 мин
8.	Прогулка	10.00 – 11.50	1 час 50 мин (110 мин)
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.50 – 12.10	20 мин
10.	Подготовка к обеду	12.10 – 12.15	05 мин
11.	Обед	12.15 – 12.40	25 мин
12.	Подготовка ко сну	12.40 – 12.45	05 мин
13.	Дневной сон	12.45 – 15.00	2 часа 15 мин (135 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин
15.	Подготовка к полднику	15.15 – 15.20	05 мин
16.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
17.	Подготовка к прогулке	15.30 – 15.40	10 мин
18.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке	15.40 – 16.30	50 мин
19.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.35 – 16.40	05 мин
20.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
21.	Подготовка к прогулке	17.00 – 17.10	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин (110 мин)

- прогулка – 5 часов 45 мин (345 мин)
- сон – 2 часа 15 мин
- прием пищи – 1 час 25 мин (85 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа 25 мин (265 мин)

Утвержден:  
 приказом заведующего  
 ЛГ МАДОУ «ДСОВ № 5 «Дюймовочка»  
 Н.В.Синицына  
 « 31 » августа 2017 г. № 223



**Режим дня  
 старшей группы (5-6 лет)  
 программа «Радуга» (теплое время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, утренняя разминка (в теплую погоду производится на прогулке)	07.00 – 08.20	1 час 20 мин (80 мин)
2.	Подготовка к завтраку	08.20 – 08.25	05 мин
3.	Завтрак	08.25 – 08.45	20 мин
4.	Подготовка к прогулке	08.45 – 08.55	10 мин
5.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке	08.55 – 09.40	45 мин
6.	Возвращение с прогулки, подготовка ко второму завтраку	09.40 – 09.50	10 мин
7.	Второй завтрак	09.50 – 10.00	10 мин
8.	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке	10.00 – 11.00	1 час (60 мин)
9.	Прогулка	11.00 – 12.00	1 час (60 мин)
10.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00 – 12.10	10 мин
11.	Обед	12.10 – 12.40	30 мин
12.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.40 - 12.50	10 мин
13.	Дневной сон	12.50 – 15.00	2 часа 10 мин (130 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин
15.	Подготовка к полднику	15.15 – 15.20	05 мин
16.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
17.	Подготовка к прогулке	15.30 – 15.40	10 мин
18.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке	15.40 – 16.35	55 мин
19.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.35 – 16.40	05 мин
20.	Ужин	16.40 – 16.55	15 мин
21.	Подготовка к прогулке	16.55 – 17.05	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.05 – 19.00	1 час 55 мин (115 мин)

- прогулка – 5 часов 55 мин (355 мин)
- сон – 2 часа 10 мин
- прием пищи – 1 час 25 мин (85 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 15 мин. (330 мин)



**Режим дня  
 подготовительной к школе группы (6-7 лет)  
 программа «Радуга» (теплое время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, утренняя разминка (в теплую погоду производится на прогулке)	07.00 - 08.20	1 час 20 мин (80 мин)
2.	Подготовка к завтраку	08.20 - 08.25	05 мин
3.	Завтрак	08.25 - 08.45	20 мин
4.	Подготовка к прогулке	08.45 - 08.55	10 мин
5.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность	08.55 - 09.40	45 мин
6.	Возвращение с прогулки, подготовка ко второму завтраку	09.40 - 09.50	10 мин
7.	Второй завтрак	09.50 - 10.00	10 мин
8.	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке	10.00 - 11.00	1 час (60 мин)
9.	Прогулка	11.00 - 12.10	1 часа 10 мин (70 мин)
10.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10 - 12.25	15 мин
11.	Обед	12.25 - 12.50	25 мин
12.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.50 - 12.55	05 мин
13.	Дневной сон	12.55 - 15.00	2 часа 05 мин (125 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 - 15.15	15 мин
15.	Подготовка к полднику	15.15 - 15.20	05 мин
16.	Полдник	15.20 - 15.30	10 мин
17.	Подготовка к прогулке	15.30 - 15.35	05 мин
18.	Прогулка, совместная и самостоятельная игровая деятельность на прогулке	15.35 - 16.35	1 час (60 мин)
19.	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.35 - 16.40	05 мин
20.	Ужин	16.40 - 16.55	15 мин
21.	Подготовка к прогулке	16.55 - 17.00	05 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.00 - 19.00	2 часа (120 мин)

- прогулка – 6 часов 15 мин (375 мин)
- сон – 2 часа 05 мин
- прием пищи – 1 час 20 мин (80 мин)
- самостоятельная деятельность – 5 часов 25 мин (325 мин)