

Утвержден:

ЛГ МАДОУ «ДСОВ № 6 «Двоймовочка»

« 29 » 2019 г. № 174/0



**Режим дня  
группы раннего возраста № 1 (1,5– 3 года)  
программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.00	1 час (60 мин)
3.	Утренняя разминка	08.00 – 08.05	05 мин
4.	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.05 – 08.10	05 мин
5.	Завтрак	08.10 – 08.30	20 мин
6.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.30 – 09.00	30 мин
7.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.00 – 09.10	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	09.10 – 09.20	10 мин
9.	Второй завтрак, подготовка к прогулке	09.20 – 09.30	10 мин
10.	Прогулка	09.30 – 11.00	1 час 30 мин (90 мин)
11.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.00 – 11.45	45 мин
12.	Обед, подготовка ко сну	11.45 – 12.15	30 мин
13.	Дневной сон	12.15 – 15.15	3 часа (180 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.15 – 15.25	10 мин
15.	Полдник	15.25 – 15.35	10 мин
16.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.35 – 15.40	05 мин
17.	Непрерывная образовательная деятельность	15.40 – 15.50	10 мин
18.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.50 – 16.40	50 мин
19.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
20.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.00 – 17.20	20 мин
21.	Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке, уход домой	17.20 – 19.00	1 час 40 мин (100 мин)

- прогулка – 3 часа 10 мин (190 мин)
- непрерывная образовательная деятельность – 20 минут (10 минут в первую половину дня, 10 мин во вторую половину дня)
- утренняя разминка - 05 минут
- дневной сон – 3 часа (180 мин)
- прием пищи – 1 час 30 мин (90 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 45 мин (225 мин)



**Режим дня**  
**группы раннего возраста № 2 (1,5 – 3 года)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.05	1 час 05 мин (65 мин)
2.	Утренняя разминка	08.05 – 08.10	05 мин
3.	Подготовка к завтраку	08.10 – 08.15	05 мин
4.	Завтрак	08.15 – 08.35	20 мин
5.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.35 – 09.00	25 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.00 – 09.10	10 мин
7.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	09.10 – 09.20	10 мин
8.	Второй завтрак, подготовка к прогулке	09.20 – 09.30	10 мин
9.	Прогулка	09.30 – 11.00	1 час 30 мин (90 мин)
10.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.00 – 11.45	45 мин
11.	Обед, подготовка ко сну	11.45 – 12.30	45 мин
12.	Дневной сон	12.30 – 15.00	2 часа 30 мин (150 мин)
13.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20	20 мин
14.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
15.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.30 – 15.40	10 мин
16.	Непрерывная образовательная деятельность	15.40 – 15.50	10 мин
17.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.50 – 16.40	50 мин
18.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
19.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.00 – 17.20	20 мин
20.	Прогулка, уход домой	17.20 – 19.00	1 час 40 мин (100 мин)

- прогулка – 3 часа 10 минут (190 мин)
- непрерывная образовательная деятельность - 20 мин
- утренняя разминка - 05 мин
- дневной сон – 2 часа 30 мин (150 мин)
- прием пищи – 1 час 45 мин (105 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа (240 мин)



**Режим дня**  
**2 младшей группы № 11 (3 – 4 года)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.05	1 час 05 мин (65 мин)
2.	Утренняя разминка	08.05 – 08.10	05 мин
3.	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.10 – 08.15	05 мин
4.	Завтрак	08.15 – 08.35	20 мин
5.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.35 – 09.00	25 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.15	15 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.15 – 09.25	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.25 – 09.40	15 мин
9.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	09.40 – 09.55	15 мин
10.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	09.55 – 10.05	10 мин
13.	Прогулка	10.05 – 11.40	1 часа 35 мин (95 мин)
14.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.40 – 11.50	10 мин
15.	Обед, подготовка ко сну	11.50 – 12.30	35 мин
16.	Дневной сон	12.30 – 15.00	2 часа 30 мин (150 мин)
17.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20	20 мин
18.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
20.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.30 – 16.40	1 час 10 мин (70 мин)
21.	Ужин	16.40 – 17.00	20 мин
22.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.00 – 17.20	20 мин
23.	Прогулка, уход домой	17.20 – 19.00	1 час 40 мин (100 мин)

- прогулка – 3 часа 15 минут (195 мин)
- непрерывная образовательная деятельность - 30 мин
- утренняя разминка - 05 мин
- дневной сон – 2 часа 30 мин (150 мин)
- прием пищи – 1 час 40 мин (100 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 55 мин (235 мин)



**Режим дня**  
**средней группы № 4 (4-5 лет)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.05	1 час 05 мин (65 мин)
2.	Утренняя разминка	08.05 – 08.12	07 мин
3.	Самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.12 – 08.20	08 мин
4.	Завтрак	08.20 – 08.40	20 мин
5.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.40 – 08.50	10 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	08.50 – 09.10	20 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.10 – 09.20	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.20 – 09.40	20 мин
9.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	09.40 – 10.00	20 мин
10.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.00 – 10.10	10 мин
11.	Прогулка	10.10 – 11.45	1 час 35 мин (95 мин)
12.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.45 – 12.00	15 мин
13.	Обед, подготовка ко сну	12.00 – 12.35	35 мин
14.	Дневной сон	12.35 – 15.05	2 часа 30 мин (150 мин)
15.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.05 – 15.20	15 мин
16.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
17.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	15.30 – 16.45	1 час 15 мин (75 мин)
18.	Ужин	16.45 – 17.05	20 мин
19.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.05 – 17.25	20 мин
20.	Прогулка, уход домой	17.25 – 19.00	1 час 35 мин (95 мин)

- прогулка – 3 часа 10 минут (190 мин)
- непрерывная образовательная деятельность - 40 мин
- утренняя разминка - 07 мин
- дневной сон – 2 часа 30 мин (150 мин)
- прием пищи – 1 час 35 мин (95 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 38 мин (218 мин)





**Режим дня  
 средней группы № 5 (4-5 лет)  
 программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игровая деятельность, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.00	1 час (60 мин)
2.	Утренняя разминка	08.00 – 08.07	07 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.07 – 08.25	18 мин
4.	Завтрак	08.25 – 08.40	15 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.40 – 09.00	20 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.00 – 09.20	20 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.20 – 09.30	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность	09.30 – 09.50	20 мин
9.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.50 – 10.00	10 мин
10.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	10.00 – 10.20	20 мин
11.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.20 – 10.35	15 мин
12.	Прогулка	10.35 – 12.00	1 час 25 мин (85 мин)
13.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду самостоятельная деятельность	12.00 – 12.15	15 мин
14.	Обед, подготовка ко сну	12.15 – 12.45	30 мин
15.	Дневной сон	12.45 – 15.00	2 часа 15 мин (135 мин)
16.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20	20 мин
17.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
18.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	15.30 – 16.45	1 час 15 мин (75 мин)
19.	Ужин	16.45 – 17.05	20 мин
20.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.05 – 17.15	10 мин
21.	Прогулка, уход домой	17.15 – 19.00	1 час 45 мин (105 мин)

- прогулка – 3 часа 10 мин (190 минут)
- непрерывная образовательная деятельность – 40 мин
- разминка – 07 мин
- дневной сон – 2 часа 15 мин (135 мин)
- прием пищи – 1 час 25 мин (85 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа 03 мин (243 мин)



**Режим дня  
 средней группы № 10 (4-5 лет)  
 программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игровая деятельность, самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.00	1 час (60 мин)
2.	Утренняя разминка	08.00 – 08.07	07 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.07 – 08.20	13 мин
4.	Завтрак	08.20 – 08.40	20 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.40 – 09.00	20 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	09.00 – 09.20	20 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.20 – 09.30	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность	09.30 – 09.50	20 мин
9.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.50 – 10.00	10 мин
10.	Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	10.00 – 10.20	20 мин
11.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.20 – 10.30	10 мин
12.	Прогулка	10.30 – 11.50	1 час 20 мин (80 мин)
13.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.50 – 12.10	20 мин
14.	Обед, подготовка ко сну	12.10 – 12.45	35 мин
15.	Дневной сон	12.45 – 15.00	2 часа 15 мин (135 мин)
16.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20	20 мин
17.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
18.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	15.30 – 16.35	1 час 05 мин (65 мин)
19.	Ужин	16.35 – 16.55	20 мин
20.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	16.55 – 17.05	10 мин
21.	Прогулка, уход домой	17.05 – 19.00	1 час 55 мин (115 мин)

- прогулка – 3 часа 15 мин (195 минут)
- непрерывная образовательная деятельность – 40 мин
- разминка – 07 мин
- дневной сон – 2 часа 15 мин (135 мин)
- прием пищи – 1 час 35 мин (95 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 48 мин (228 мин)

**Режим дня**  
**старшей группы № 7 (5-6 лет)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, (в теплую погоду прием детей на свежем воздухе), самостоятельная деятельность, подготовка к утренней разминке	07.00 – 07.50	50 мин
2.	Утренняя разминка	07.50 – 08.00	10 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.00 – 08.35	35 мин
4.	Завтрак	08.35 – 08.50	15 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.50 – 09.00	10 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.20	20 мин
7.	Второй завтрак	09.20 – 09.30	10 мин
8.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.30 – 09.50	20 мин
9.	Непрерывная образовательная деятельность	09.50 – 10.15	25 мин
10.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.15 – 10.30	15 мин
11.	Прогулка	10.30 – 12.15	1 час 45 мин (105 мин)
12.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12.15 – 12.35	20 мин
13.	Обед, подготовка ко сну	12.35 – 13.00	25 мин
14.	Дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа 00 мин (120 мин)
15.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20	20 мин
16.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
17.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.30 – 15.35	05 мин
18.	Непрерывная образовательная деятельность	15.35 – 16.00	25 мин
19.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	16.00 – 16.50	50 мин
20.	Ужин	16.50 – 17.05	15 мин
21.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.05 – 17.15	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.15 – 19.00	1 час 45 (105 мин)

- прогулка – 3 часа 30 мин (210 мин) (в теплую погоду дополнительно утренняя прогулка 30 мин.)
- непрерывная образовательная деятельность – 1 час 10 мин (45 мин в первую половину дня, 25 мин во вторую половину дня)
- утренняя разминка – 10 мин
- дневной сон – 2 часа 00 мин (120 мин)
- прием пищи – 1 час 15 мин (75 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 55 мин (235 мин)

**Режим дня  
 старшей группы № 9 (5-6 лет)  
 программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, (в теплую погоду прием детей на свежем воздухе), самостоятельная деятельность, подготовка к утренней разминке	07.00 – 07.50	50 мин
2.	Утренняя разминка	07.50 – 08.00	10 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.00 – 08.30	30 мин
4.	Завтрак	08.30 – 08.45	15 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.45 – 09.00	15 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.25	25 мин
7.	Второй завтрак	09.25 – 09.35	10 мин
8.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.35 – 10.00	25 мин
9.	Непрерывная образовательная деятельность	10.00 – 10.25	25 мин
10.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.25 – 10.35	10 мин
11.	Прогулка	10.35 – 12.05	1 час 30 мин (90 мин)
12.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12.05 – 12.25	20 мин
13.	Обед, подготовка ко сну	12.25 – 12.55	30 мин
14.	Дневной сон	12.55 – 14.55	2 часа (120 мин)
15.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	14.55 – 15.15	20 мин
16.	Полдник	15.15 – 15.25	10 мин
17.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.25 – 15.35	10 мин
18.	Непрерывная образовательная деятельность	15.35 – 16.00	25 мин
19.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	16.00 – 16.50	50 мин
20.	Ужин	16.50 – 17.05	15 мин
21.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.05 – 17.15	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.15 – 19.00	1 час 45 (105 мин)

- прогулка – 3 часа 15 мин (195 мин) (в теплую погоду дополнительно утренняя прогулка 30 мин.)
- непрерывная образовательная деятельность – 1 час 10 мин (45 мин в первую половину дня, 25 мин во вторую половину дня)
- утренняя разминка – 10 мин
- дневной сон – 2 часа (120 мин)
- прием пищи – 1 час 20 мин (80 мин)
- самостоятельная деятельность – 4 часа (240 мин)



**Режим дня  
 подготовительной к школе группы № 3 (6-8 лет)  
 программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, (в теплую погоду прием детей на свежем воздухе), самостоятельная деятельность, подготовка к утренней разминке	07.00 – 08.20	1 час 20 мин (80 мин)
2.	Утренняя разминка	08.20 – 08.30	10 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.30 – 08.40	10 мин
4.	Завтрак	08.40 – 08.50	10 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.50 – 09.00	10 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.30	30 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.30 – 09.40	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность	09.40 – 10.10	30 мин
9.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.10 – 10.20	10 мин
10.	Прогулка	10.20 – 12.00	1 час 40 мин (100 мин)
11.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12.00 – 12.20	20 мин
12.	Обед, подготовка ко сну	12.20 – 13.00	40 мин
13.	Дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа 00 мин (120 мин)
14.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.10	10 мин
15.	Полдник	15.10 – 15.20	10 мин
16.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.20 – 15.30	10 мин
17.	Непрерывная образовательная деятельность	15.30 – 16.00	30 мин
18.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	16.00 – 16.50	50 мин
19.	Ужин	16.50 – 17.05	15 мин
20.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.05 – 17.15	10 мин
21.	Прогулка, уход домой	17.15 – 19.00	1 час 45 (105 мин)

- прогулка – 3 часа 25 мин (205 мин) (в теплую погоду дополнительно утренняя прогулка 30 мин.)
- непрерывная образовательная деятельность – 1 час 10 мин (45 мин в первую половину дня, 25 мин во вторую половину дня)
- утренняя разминка – 10 мин
- дневной сон – 2 часа 00 мин (120 мин)
- прием пищи – 1 час 25 мин (85 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 35 мин (215 мин)



**Режим дня**  
**подготовительной к школе группы № 6 (6-8 лет)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, (в теплую погоду прием детей на свежем воздухе), самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.05	65 мин
2.	Утренняя разминка	08.05 – 08.15	10 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.15 – 08.35	20 мин
4.	Завтрак	08.35 – 08.45	10 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.45 – 09.00	15 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.30	30 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.30 – 09.40	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность	09.40 – 10.10	30 мин
9.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	10.10 – 10.35	25 мин
10.	Непрерывная образовательная деятельность	10.35 – 11.05	30 мин
11.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	11.05 – 11.10	05 мин
12.	Прогулка	11.10 – 12.30	1 час 20 мин (80 мин)
13.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, самостоятельная деятельность	12.30 – 12.45	15 мин
14.	Обед, подготовка ко сну	12.45 – 13.10	25 мин
15.	Дневной сон	13.10 – 15.10	2 часа (120 мин)
16.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.20	10 мин
17.	Полдник, подготовка к непрерывной непосредственно образовательной деятельности	15.20 – 15.30	10 мин
18.	Непрерывная образовательная деятельность	15.30 - 16.00	30 мин
19.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	16.00 – 16.55	55 мин
20.	Ужин	16.55 – 17.10	15 мин
21.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.10 – 17.20	10 мин
22.	Прогулка, уход домой	17.20 – 19.00	1 час 40 мин (100 мин)

- прогулка – 3 часа (180 мин) (в теплую погоду утренняя прогулка 30 мин.)
- непрерывная образовательная деятельность – 2 часа (90 мин в первую половину дня, 30 мин во вторую половину)
- утренняя разминка – 10 мин
- дневной сон – 2 часа (120 мин)
- прием пищи – 1 час 10 мин (70 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 40 мин (220 мин)

**Режим дня**  
**подготовительной к школе группы № 8 (6-8 лет)**  
**программа «Радуга» (холодное время года)**

№ п/п	Режимные мероприятия	Время	Длительность
1.	Утренний прием, игры, (в теплую погоду прием детей на свежем воздухе), самостоятельная деятельность, подготовка к разминке	07.00 – 08.05	1 час 05 мин (65 мин)
2.	Утренняя разминка	08.05 – 08.15	10 мин
3.	Совместная, самостоятельная деятельность, подготовка к завтраку	08.15 – 08.35	20 мин
4.	Завтрак	08.35 – 08.45	10 мин
5.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.45 – 09.00	15 мин
6.	Непрерывная образовательная деятельность	09.00 – 09.30	30 мин
7.	Второй завтрак, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	09.30 - 09.40	10 мин
8.	Непрерывная образовательная деятельность	09.40 – 10.10	30 мин
9.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	10.10 – 10.20	10 мин
10.	Непрерывная образовательная деятельность	10.20 – 10.50	30 мин
11.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	10.50 – 11.00	10 мин
12.	Прогулка	11.00 – 12.30	1 час 30 мин (90 мин)
13.	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, самостоятельная деятельность	12.30 – 12.45	15 мин
14.	Обед, подготовка ко сну	12.45 – 13.10	25 мин
15.	Дневной сон	13.10 – 15.10	2 часа (120 мин)
16.	Постепенный подъем, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.10 – 15.20	10 мин
17.	Полдник	15.20 – 15.30	10 мин
18.	Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	15.30 - 16.00	30 мин
19.	Непрерывная образовательная деятельность	16.00 – 16.30	30 мин
20.	Самостоятельная деятельность, совместная деятельность, подготовка к ужину	16.30 – 16.55	25 мин
21.	Ужин	16.55 – 17.10	15 мин
22.	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	17.10 – 17.20	10 мин
23.	Прогулка, уход домой	17.20 – 19.00	1 час 40 мин (100 мин)

- прогулка – 3 часа 10 мин (190 мин) (в теплую погоду утренняя прогулка 30 мин.)
- непрерывная образовательная деятельность – 2 часа (90 мин в первую половину дня, 30 мин во вторую половину)
- утренняя разминка – 10 мин
- дневной сон – 2 часа (120 мин)
- прием пищи – 1 час 10 мин (70 мин)
- самостоятельная деятельность – 3 часа 30 мин (210 мин)



**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)

**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)



**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 (6-8 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)