

Режим дня в холодный период года

1 год 5 мес. – 3 года

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные)	7.00 – 8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50 - 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 -9.25	Занятия по 9 минут (45 мин в неделю)
Второй завтрак	9.25 – 9.35	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, конструктивно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.35 – 11.00	1 ч 25 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.00 – 11.45	
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.10	
Подготовка ко сну, сон	12.10 – 15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 – 15.30	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.30 – 15.50	Занятия по 9 минут (45 мин в неделю)
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.50 – 16.20	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 – 18.00	1 ч 40 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.20	
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 – 19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 – 20.00	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

**Режим дня в холодный период года
от 3-4, 4-5 лет**

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей	7.00 – 8.25	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50	
Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные), самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 – 10.05	Занятия по 15 мин (2 ч 15 мин в неделю)- 2 мл. гр. Занятия по 20 минут (3 ч в неделю)- ср. гр
Второй завтрак	10.05 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, трудовая, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	10.15 – 12.10	1 ч 55 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.10 – 12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00– 15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 – 15.25	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.25 – 15.50	Занятия по 15 минут (30 мин в неделю)- 2 мл. гр. Занятия по 20 минут (1 ч неделю)- ср. гр
Чтение художественной литературы	15.50 – 16.10	
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	16.10 – 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 17.50	1 ч 20 мин
Возвращение с прогулки, игры	17.50 – 18.45	
Уход домой	18.45 - 19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 – 20.15	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15 – 20.45	
Укладывание, ночной сон	20.45 – 6.30 (7.30)	

Режим дня в холодный период года

От 5-6, 6 -7 лет

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50 – 9.00	
Организованная детская деятельность (по подгруппам)	9.00 – 10.50	Занятия по 25 мин (5 ч в неделю)- ст. гр. Занятия по 30 минут (7 ч в неделю)- подг. гр
Второй завтрак	10.50 –11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, трудовая, игровая деятельность (игры: дидактические, конструктивно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	11.00 –12.35	1 ч 35 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.35 –12.45	
Подготовка к обеду, обед	12.45 –13.15	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15 –15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Чтение художественной литературы	15.00 –15.25	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	15.25 –16.20	Занятия по 25 минут (1 ч 15 мин в неделю)- ст. гр. Занятия по 30 минут (1 ч 30 мин в неделю)- подг. гр
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.20 –16.50	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50 –18.00	1 ч 10 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 –18.45	
Игры, уход детей домой	18.45 –19.00	
Дома		
Прогулка	19.00 –20.15	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.15 –20.45	
Укладывание, ночной сон	20.45 – 6.30 (7.30)	

Утвержден
Приказом
МБОУ «Гатчинская СОШ №7»
№ 43 от 30.08.23 г

Режим дня на холодный и теплый период

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Гатчинская СОШ №7 /дошкольные группы/ «Солнечные лучики»

Режим дня в тёплый период года

1 год 5 мес. – 3 года

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные)	7.00 – 7.30	
Прогулка, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 – 8.10	На воздухе
Возвращение с прогулки, водные процедуры	8.10 – 8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	
Подготовка и проведение игры	8.50– 9.25	
Второй завтрак	9.25 – 9.45	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.45 – 11.10	1 ч 25 мин
Возвращение с прогулки, игры	11.10 –12.00	
Подготовка к обеду, обед	12.00 –12.30	
Подготовка ко сну, сон	12.30 –15.00	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.00 –15.30	
Подготовка к уплотнённому полднику, полдник	15.30 –16.00	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 –18.00	2 ч 00 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00 –18.20	
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20 –19.00	
Дома: прогулка	19.00 –20.00	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Подготовка ко сну, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

Режим дня в тёплый период года

От 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6, от 6 до 7 лет

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей. Зарядка	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	
Игры, беседы, досуговые мероприятия, чтение художественной литературы	9.00 – 9.30	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.30 – 12.15	2 ч 45 мин
Второй завтрак	10.30 -10.50	
Возвращение с прогулки, игры	12.15 – 12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.23 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.20	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.20 – 15.40	
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.40 – 16.10	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	16.10 – 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 – 18.20	
Игры, уход детей домой	18.20 – 19.00	
Дома: прогулка	19.00 – 20.00	
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

Режим дня в тёплый период года

От 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6, от 6 до 7 лет

Режимные моменты	Время	Примечание
Дома: Подъем, утренний туалет	6.30 – 7.30	
В дошкольном учреждении		
Утренняя встреча детей, осмотр детей, общение с родителями. Игры (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые, настольно-печатные). Дежурство детей. Зарядка	7.00 – 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	
Игры, беседы, досуговые мероприятия, чтение художественной литературы	9.00 – 9.30	
Подготовка к прогулке, прогулка: наблюдение, игровая деятельность (игры: дидактические, строительно-конструктивные из природного материала, сюжетно-ролевые, подвижные, спортивные), индивидуальная работа	9.30 – 12.15	2 ч 45 мин
Второй завтрак	10.30 -10.50	
Возвращение с прогулки, игры	12.15 – 12.30	
Подготовка к обеду, обед	12.23 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.20	
Постепенный подъем, специально организованное закаливание (ходьба по дорожке «Здоровья», тонизирующая гимнастика). Спокойные игры по интересам	15.20 – 15.40	
Подготовка к уплотнённому полднику, уплотнённый полдник	15.40 – 16.10	
Самостоятельная и совместная деятельность с педагогом (продуктивная, коммуникативная, двигательная, музыкальная, художественная, игровая деятельность и др.)	16.10 – 16.30	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.00	1 ч 30 мин
Возвращение с прогулки, игры	18.00 – 18.20	
Игры, уход детей домой	18.20 – 19.00	
Дома: прогулка	19.00 – 20.00	
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.00 – 20.30	
Укладывание, ночной сон	20.30 – 6.30 (7.30)	

