

**Режим дня на холодный период МБДОУ «Детский сад № 6 «Радуга» г. Кукмор**  
(Режим выстроен в соответствии с Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ					
	1-2 года 1 группа раннего возраста	2-3 года Группа раннего возраста	3-4 года Младшая группа	4-5 лет Средняя	5-6 лет Старшая группа	6-7 лет Подготовка к школе группа
<b>Прием детей на улице. Самост. деятельность детей на прогулке. (ПРОГУЛКА)</b>	7 <sup>00</sup> -7 <sup>30</sup> (30 мин)	7 <sup>00</sup> -7 <sup>30</sup> (30 мин)	7 <sup>00</sup> -7 <sup>40</sup> (40 мин)	7 <sup>00</sup> -7 <sup>35</sup> (35 мин)	7 <sup>00</sup> -7 <sup>30</sup> (30 мин)	7 <sup>00</sup> -7 <sup>30</sup> (30 мин)
<b>Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самос. деятельность детей</b>	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин.)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин.)	7 <sup>40</sup> -8 <sup>15</sup> (35 мин.)	7 <sup>35</sup> -8 <sup>05</sup> (30 мин)	7 <sup>30</sup> -7 <sup>55</sup> (25 мин.)	7 <sup>30</sup> -7 <sup>45</sup> (15 мин.)
<b>Утренняя гимнастика</b>	8. <sup>10</sup> -8. <sup>20</sup> (10 мин)	8. <sup>10</sup> -8. <sup>20</sup> (10 мин)	8. <sup>15</sup> -8. <sup>25</sup> (10мин)	8. <sup>05</sup> -8. <sup>15</sup> (10 мин)	7. <sup>55</sup> -8. <sup>05</sup> (10 мин)	7. <sup>45</sup> -7. <sup>55</sup> (10 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей, игра</b>				8 <sup>15</sup> -8 <sup>20</sup> (5 мин)	8. <sup>05</sup> -8. <sup>20</sup> (15мин)	7. <sup>55</sup> -8. <sup>20</sup> (25мин)
<b>Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК, дежурство (со средней группы)</b>	8 <sup>20</sup> -8 <sup>40</sup> 20 ( мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>40</sup> (20 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>45</sup> (20 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>40</sup> (20 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>40</sup> (20 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>40</sup> (20 мин)
<b>Игры, подготовка к образовательной</b>	8. <sup>40</sup> -8 <sup>55</sup> (15 мин)	8. <sup>40</sup> -8 <sup>50</sup> (10 мин)	8. <sup>45</sup> -8. <sup>55</sup> (10 мин)	8. <sup>40</sup> -8. <sup>55</sup> (15 мин)	8. <sup>40</sup> -8. <sup>55</sup> (15 мин)	8. <sup>40</sup> -8. <sup>55</sup> (15 мин)
<b>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).</b>	8 <sup>55</sup> -9 <sup>50</sup> (60 мин.)*	8 <sup>50</sup> -9 <sup>55</sup> (65 мин.)*	8 <sup>55</sup> -10. <sup>10</sup> (75 мин) *	8 <sup>55</sup> -10 <sup>20</sup> (85 мин) *	8 <sup>55</sup> -10 <sup>35</sup> (100 мин) *	8 <sup>55</sup> -10 <sup>35</sup> (100 мин) *
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	9 <sup>50</sup> -10 <sup>10</sup> (20 мин)	9 <sup>55</sup> -10 <sup>10</sup> (15 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>25</sup> (15 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>35</sup> (15 мин)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>50</sup> (15 мин)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>50</sup> (15 мин)
<b>Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА. самост. деят. на прогулке</b>	10 <sup>10</sup> -11 <sup>20</sup> (70 мин.)	10 <sup>10</sup> -11 <sup>20</sup> (70 мин.)	10 <sup>25</sup> -11 <sup>35</sup> (70 мин.)	10 <sup>35</sup> -11 <sup>45</sup> (70 мин.)	10 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (70 мин.)	10 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (70 мин.)
<b>Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры</b>	11 <sup>20</sup> -11 <sup>35</sup> (15 мин)	11 <sup>20</sup> -11 <sup>35</sup> (15 мин)	11 <sup>35</sup> -11 <sup>50</sup> (15 мин)	11 <sup>45</sup> -12 <sup>00</sup> (15 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>15</sup> (15 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>15</sup> (15 мин)
<b>Подготовка к обеду ОБЕД</b>	11 <sup>35</sup> -12 <sup>00</sup> (25 мин)	11 <sup>35</sup> -12 <sup>00</sup> (25 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>15</sup> (25 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>20</sup> (20 мин)	12 <sup>15</sup> -12 <sup>30</sup> (15 мин)	12 <sup>15</sup> -12 <sup>30</sup> (15 мин)
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3ч.)	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3ч)	12 <sup>15</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 45 мин)	12 <sup>20</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 40 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч 30 мин)
<b>Подъем; самостоятельная деятельность детей</b>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)
<b>Подготовка к полднику ПОЛДНИК</b>	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>30</sup> (20 мин)
<b>Труд, самостоятельная деятельность, ОД.</b>	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (30 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (30 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (30 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>10</sup> (30 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (30 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>10</sup> (30 мин)
<b>ПРОГУЛКА Самост. деятельность детей на прогулке; Уход домой.</b>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> (90 мин.)	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> (90 мин.)	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> (95 мин.)	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup> (80 мин.)	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup> (80 мин.)	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup> (80мин.)
<b>Итого</b>	Прогулка 190 мин.(3ч 10м.)  Сон -180 мин (3ч.)	Прогулка 190 мин.(3ч.10м.)  Сон -180 мин (3ч.)	Прогулка 190 мин.(3ч. 10 мин)  Сон -165 мин (2ч.45мин)	Прогулка 180 мин.(3ч.)  Сон -160 мин (2ч.40ч)	Прогулка 180 мин. (3ч.)  Сон -150 мин (2ч.30мин)	Прогулка 175 мин. (3ч..)  Сон -150 мин (2ч.30мин)

\*Указана общая длительность, включая перерывы