

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом заведующего МАДОУ  
детского сада № 26 «Антошка»  
№ 96-о от 01.09.2021 г.

**Примерный режим дня  
в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении  
детском саду № 26 «Антошка»  
на 2021-2022 учебный год**

**Холодный период года**

| Режимный момент   | Группы раннего возраста |                        | Младшая группа               | Средняя группа               | Старшая группа               | Подготовительная группа      |
|---|-------------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|   | 1-2 года                | 2-3 года               |                              |                              |                              |                              |
| Подъем, утренний туалет   | 6.00-7.30               | 6.00-7.30              | 6.00-7.30                    | 6.00-7.30                    | 6.00-7.30                    | 6.00-7.30                    |
| Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение             | 6.00-8.00               | 6.00-8.00              | 6.00-8.00                    | 6.00-8.00                    | 6.00-8.00                    | 6.00-8.00                    |
| Утренняя гимнастика   | 8.00-8.10<br>10 мин     | 8.00-8.10<br>10 мин    | 8.00-8.10<br>10 мин          | 8.10-8.20<br>10 мин          | 8.20-8.30<br>10 мин          | 8.30-8.40<br>10 мин          |
| Утренний круг   | 8.10-8.15               | 8.10-8.15              | 8.10-8.20                    | 8.00-8.10                    | 8.00- 8.20                   | 8.00- 8.20                   |
| Подготовка к завтраку, дежурство  | 8.15 - 8.25             | 8.15 - 8.25            | 8.20-8.30                    | 8.20-8.30                    | 8.30-8.40                    | 8.20-8.30                    |
| Завтрак   | 8.25 - 8.45             | 8.25 - 8.45            | 8.30 - 9.00                  | 8.30 - 9.00                  | 8.40 - 9.00                  | 8.40 - 9.00                  |
| Организованная образовательная деятельность (ООД)общая длительность включая перерыв | 8.45-9.15               | 8.45-9.25              | 9.00-9.45                    | 9.00-10.15                   | 9.00-10.25                   | 9.00-10.50                   |
| Совместная и самостоятельная игровая деятельность                                   | 9.15-10.20              | 9.25-10.20             | 9.45-10.30                   | 10.15 -10.30                 | 10.25-10.40                  | В перерывах между ООД        |
| Второй завтрак  | 10.20-10.30             | 10.20-10.30            | 10.30-10.40                  | 10.30-10.40                  | 10.40- 10.50                 | 10.50-11.00                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 10.30- 11.20<br>50 мин  | 10.30- 11.20<br>50 мин | 10.40-11.50<br>1 час 10 мин  | 10.40-11.50<br>1 час 10 мин  | 10.50-12.00<br>1 час 10 мин  | 11.00-12.00<br>1 час         |
| Возвращение с прогулки, игры  | 11.20-11.30             | 11.20-11.30            | 11.50-12.00                  | 11.50-12.00                  | 12.00-12.10                  | 12.00-12.10                  |
| Подготовка к обеду, дежурство обед,   | 11.30-12.00             | 11.30-12.00            | 12.00-12.30                  | 12.00-12.30                  | 12.10-12.30                  | 12.10-12.30                  |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон                                   | 12.00-15.00<br>3 часа   | 12.00-15.00<br>3 часа  | 12.30-15.00<br>2 часа 30 мин | 12.30-15.00<br>2 часа 30 мин | 12.30-15.00<br>2 часа 30 мин | 12.30-15.00<br>2 часа 30 мин |

|  |                             |                             |                                   |   |   |                                  |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|---|----------------------------------|
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения) | 15.00-15.15<br>15 мин       | 15.00-15.15<br>15 мин       | 15.00-15.15<br>15 мин             | 15.00-15.15<br>15 мин                           | 15.00-15.15<br>15 мин                           | 15.00-15.15<br>15 мин            |
| Подготовка к полднику,   | 15.15-15.30                 | 15.15-15.30                 | 15.15-15.30                       | 15.15-15.30                                     | 15.15-15.30                                     | 15.15-15.30                      |
| Полдник  | 15.30 - 15.50               | 15.30 - 15.50               | 15.30- 15.50                      | 15.30- 15.50                                    | 15.30- 15.50                                    | 15.30 - 15.50                    |
| Организованная образовательная деятельность (ООД)  | -                           | -                           | 15.50 -16.05<br>(2 раза в неделю) | 16.05-16.25<br>16.20-16.40<br>(2 раза в неделю) | 15.50-16.15<br>16.05-16.30<br>(2 раза в неделю) | 15.50-16.20<br>(2 раза в неделю) |
| Совместная и самостоятельная игровая деятельность  | 15.50-16.20                 | 15.50-16.20                 | 15.50-16.20                       | 15.50-16.20                                     | 15.50-16.20                                     | 15.50-16.20                      |
| Вечерний круг  | 16.20- 16.30                | 16.20-16.30                 | 16.20-16.30                       | 16.20-16.30                                     | 16.20-16.30                                     | 16.20-16.30                      |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой                      | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин       | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин                     | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин                     | 16.30-18.00<br>1 час 30 мин      |
| <b>Дома рекомендовано:</b><br>Прогулка   | 18.00-18.40<br>40 мин       | 18.00-18.40<br>40 мин       | 18.00-18.40<br>40 мин             | 18.00-18.40<br>40 мин                           | 18.00-18.40<br>40 мин                           | 18.00-18.40<br>40 мин            |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры                                | 18.40-20.30                 | 18.40-20.30                 | 18.40-20.30                       | 18.40-20.30                                     | 18.40-20.30                                     | 18.40-20.30                      |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30-6.00                  | 20.30-6.00                  | 20.30-6.00                        | 20.30-6.00                                      | 20.30-6.00                                      | 20.30-6.00                       |