

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 1» г. Перми  
Структурное подразделение «Детский сад»**

Согласовано:

педагогическим советом  
структурного подразделения «Детский сад»  
№ 1 от 31.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Гимназия № 1»  
г. Перми

Приказ № 059-08/8-01-09/4-196 от 03.09.2020 г.

**РЕЖИМЫ ДНЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(ТЕПЛЫЙ И ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА)**

**2020 2021 учебный год**

## Режим дня 2-ой младшей группы (3-4 года)

### *Холодный период года*

| <i>Мероприятия</i>  | <i>Время проведения</i>       |
|---|-------------------------------|
| <b>Дома</b>   |                               |
| Подъем, утренний туалет, закаливание  | 06.30-07.30                   |
| <b>В дошкольном учреждении</b>  |                               |
| Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика   | 07.00-08.15                   |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 08.15-08.35                   |
| Самостоятельная деятельность, игры, общественно полезный труд                                   | 08.35-09.00                   |
| Непосредственно образовательная деятельность  | 09.00-09.15<br>09.25-09.40    |
| Самостоятельная деятельность, второй завтрак, подготовка к прогулке                             | 09.40- 10.10                  |
| Прогулка (игры, наблюдения, общественно полезный труд)  | 10.10-11.40                   |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду  | 11.40-12.10                   |
| Обед  | 12.10-12.40                   |
| Подготовка ко сну. Дневной сон  | 12.40-15.00                   |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник  | 15.00-15.20                   |
| Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, подготовка к уплотненному полднику | 15.20-16.15                   |
| Ужин  | 16.15-16.30                   |
| Прогулка, игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой   | 16.30-19.00                   |
| <b>Дома</b>   |                               |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры.     | 19.00-20.30(21.00)            |
| Ночной сон  | 20.30(21.00)-06.30<br>(07.30) |

*Теплый период года*

| <i>Мероприятия</i>   | <i>Время проведения</i>       |
|--|-------------------------------|
| <b>Дома</b>  |                               |
| Подъем, утренний туалет  | 07.00-07.30                   |
| <b>В дошкольном учреждении</b>   |                               |
| Прием детей, игры, утренняя гимнастика, прогулка   | 07.00-08.20                   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 08.20-08.40                   |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке                                  | 08.40-09.20                   |
| Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры. | 09.20-10.40                   |
| 2 завтрак  | 10.10-10.25                   |
| Прогулка. Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры. | 10.25- 11.30                  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливание                                      | 11.30-12.00                   |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.00-12.40                   |
| Подготовка ко сну. Дневной сон   | 12.40-15.00                   |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник   | 15.00-15.35                   |
| Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность, игры, прогулка                      | 15.35-16.15                   |
| Уплотненный полдник  | 16.15- 16.30                  |
| Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой                             | 16.30-19.00                   |
| <b>Дома</b>  |                               |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30(21.00)            |
| Ночной сон   | 20.30(21.00)-<br>06.30(07.00) |

## Режим дня средней группы (4-5 лет)

### *Холодный период года*

| <i>Мероприятия</i>   | <i>Время проведения</i>       |
|--|-------------------------------|
| <b>Дома</b>  |                               |
| Подъем, утренний туалет  | 06.30(07.00)-07.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>   |                               |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство                             | 07.00-8.20                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.20-8.35                     |
| Игра, самостоятельная деятельность   | 8.35-9.00                     |
| Непосредственно образовательная деятельность   | 9.00-9.20;<br>9.30-09.50      |
| Игры, самостоятельная деятельность, 2 завтрак  | 09.50-10.20                   |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)                             | 10.20-11.50                   |
| Возвращение с прогулки, игры   | 11.50-12.20                   |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.20-12.50                   |
| Подготовка ко сну, закаливание, дневной сон  | 12.50-15.00                   |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, полдник                                   | 15.00-15.25                   |
| Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей                          | 15.25-16.15                   |
| Уплотненный полдник  | 16.15-16.35                   |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой                             | 16.35-19.00                   |
| <b>Дома</b>  |                               |
| Прогулка   | 19.00-19.30(20.00)            |
| Возвращение с прогулки, общественно полезный труд, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30(20.00)-<br>20.40(21.00) |
| Подготовка ко сну, закаливание, ночной сон   | 20.40(21.00)-<br>6.30(07.00)  |

*Теплый период года*

| <i>Мероприятия</i>   | <i>Время проведения</i>       |
|--|-------------------------------|
| <b>Дома</b>  |                               |
| Подъем, утренний туалет  | 06.30(07.00)-07.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>   |                               |
| Прием детей, прогулка, игры, утренняя гимнастика   | 07.00-08.15                   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 08.15-08.50                   |
| Игры, подготовка к прогулке  | 08.50-09.00                   |
| Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, воздушные и солнечные процедуры. | 09.00-10.15                   |
| Подготовка ко 2 завтраку, завтрак  | 10.15-10.45                   |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры   | 11.50-12.20                   |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.20-12.50                   |
| Подготовка к дневному сну, сон.  | 12.50-15.00                   |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник   | 15.00-15.25                   |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к прогулке, прогулка                        | 15.25-16.20                   |
| Уплотненный полдник  | 16.20-16.40                   |
| Прогулка: игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой                       | 16.40-19.00                   |
| <b>Дома</b>  |                               |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.00-20.30(21.00)            |
| Ночной сон   | 20.30(21.00)-06.30<br>(07.00) |

## Режим дня старшей группы (5-6лет)

### *Холодный период*

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>Дома</b>  |                          |
| Подъем, утренний туалет  | 06.30(07.00)-07.30       |
| <b>В дошкольном учреждении</b>   |                          |
| Прием и осмотр, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика                       | 7.00-8.20                |
| Подготовка к завтраку, завтрак, общественно полезный труд                                  | 8.20-8.50                |
| Игры, самостоятельная деятельность,  | 8.50-9.00                |
| Непосредственно образовательная деятельность   | 9.00-9.25<br>9.35-09.55  |
| Игры, общественно полезный труд, 2 завтрак, подготовка к прогулке                          | 09.55- 10.25             |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)  | 10.25-12.00              |
| Возвращение с прогулки, игры   | 12.00-12.25              |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.25-12.55              |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.55-15.00              |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник   | 15.00-15.30              |
| Непосредственно образовательная деятельность (2-3 раза в неделю)                           | 15.30-15.55              |
| Игры, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность                                | 15.55-16.20              |
| Уплотненный полдник  | 16.20-16.35              |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд              | 16.35-19.00              |
| <b>Дома</b>  |                          |
| Прогулка   | 19.00-19.30              |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, общественно полезный труд, гигиенические процедуры | 19.30-20.45(21.00)       |
| Укладывание, ночной сон  | 20.45(21.00)-6.30 (7.30) |

### *Теплый период года*

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Дома</b>   |                          |
| Подъем, утренний туалет   | 06.30(07.00)-07.30       |
| <b><i>В дошкольном учреждении</i></b>   |                          |
| Прием на улице, осмотр, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика                                      | 07.00-8.30               |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 8.30-8.50                |
| Игры, самостоятельная деятельность  | 8.50-9.15                |
| Подготовка к прогулке, общественно полезный труд, прогулка (игры, наблюдения, труд), самостоятельная деятельность | 9.15-10.10               |
| 2 завтрак   | 10.10-10.20              |
| Прогулка (игры, спортивные упражнения, наблюдения), возвращение с прогулки, игры, закаливающие процедуры          | 10.20-12.20              |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.20-12.50              |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 12.50-15.00              |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник  | 15.00-15.25              |
| Игры, совместная и самостоятельная деятельность, общественно полезный труд  | 15.25-16.20              |
| Уплотненный полдник   | 16.20-16.40              |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей  | 16.40-19.00              |
| <b><i>Дома</i></b>  |                          |
| Прогулка  | 19.00-19.45              |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры   | 19.45 -20.45 (21.00)     |
| Укладывание, ночной сон   | 20.45(21.00)-6.30 (7.30) |

## Режим дня подготовительной к школе группы (6-7 лет)

### *Холодный период года*

| <i>Мероприятия</i>  | <i>Время проведения</i>                  |
|---|--|
| <b>Дома</b>   |  |
| Подъем, утренний туалет   | 06.30(07.00)-07.30                       |
| <b>В дошкольном учреждении</b>  |  |
| Прием и осмотр детей, игры, утренняя гимнастика, общественно полезный труд  | 07.00-08.30                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 08.30-08.50                              |
| Самостоятельная деятельность, игры, общественно полезный труд.  | 08.50-09.00                              |
| Непосредственно образовательная деятельность  | 9.00-9.25;<br>9.35-10.00;<br>10.10-10.35 |
| 2 завтрак   | 10.00-10.10                              |
| Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке. Прогулка, общественно полезный труд (игры, наблюдения, труд)     | 10.35-12.15                              |
| Возвращение с прогулки, игры, общественно полезный труд   | 12.15-12.25                              |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.25-12.55                              |
| Подготовка к дневному сну, сон.   | 12.55-15.00                              |
| Постепенный подъем, закаливание, полдник  | 15.00-15.30                              |
| Непосредственно образовательная деятельность  | 15.30-15.55                              |
| Игры, самостоятельная и совместная со взрослым деятельность   | 15.55-16.30                              |
| Уплотненный полдник   | 16.30-16.40                              |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, общественно полезный труд, дополнительное образование. Прогулка. Уход детей домой | 16.40-19.00                              |
| <b>Дома</b>   |  |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, общественно полезный труд, гигиенические процедуры.      | 19.00-20.45                              |
| Ночной сон  | 20.45(21.00)-06.30 (07.30)               |

*Теплый период года*

| <i>Мероприятия</i>  | <i>Время проведения</i> |
|---|-------------------------|
| <b>Дома</b>   |                         |
| Подъем, утренний туалет   | 06.30(07.00)-07.30      |
| <b>В дошкольном упреждении</b>  |                         |
| Прием детей, игры, общественно полезный труд, утренняя гимнастика   | 07.00-08.25             |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | 08.25-08.45             |
| Подготовка к прогулке   | 08.45-09.05             |
| Прогулка: игры, наблюдения, занятия, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры, общественно полезный труд . | 09.05-10.10             |
| 2 завтрак   | 10.10-10.20             |
| Прогулка, совместная и самостоятельная деятельность, спортивные и подвижные игры, возвращение с прогулки, водные процедуры            | 10.20-12.20             |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.20-12.50             |
| Подготовка к дневному сну, сон.   | 12.50-15.00             |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник  | 15.00-15.20             |
| Прогулка: игры, самостоятельная деятельность, общественно полезный труд   | 15.20-16.20             |
| Уплотненный полдник   | 16.20-16.40             |
| Игры. Совместная и самостоятельная деятельность. Прогулка. Уход детей домой   | 16.40-19.00             |
| <b>Дома</b>   |                         |
| Прогулка с детьми, возвращение домой, общественно полезный труд, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры                 | 19.00-21.00             |
| Ночной сон  | 21.00-06.30 (07.30)     |

## РЕЖИМ ДНЯ

### ГРУППЫ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ (4 часа)

для детей 2-3 лет

| Группа 1         |   | Группа 2      |  |
|------------------|---|---------------|--|
| период           | деятельность  | период        | деятельность   |
| 8.00 – 9.00      | Прием детей. Игры.<br>Беседы с детьми.<br>Наблюдения за<br>окружающим.<br>Самостоятельная<br>деятельность | 15.00 – 15.45 | Прием детей. Игры.<br>Самостоятельная<br>деятельность                                    |
| 9.00-9.30        | Подготовка к завтраку.<br>Завтрак.  | 15.45 – 16.00 | Совместная деятельность<br>со взрослым по плану  |
| 9.30 – 9.40      | Непосредственно<br>образовательная<br>деятельность по плану   | 16.00 -16.30  | Подготовка к ужину.<br>Ужин  |
| 9.40 –<br>10.30  | Игры. Самостоятельная<br>деятельность   | 16.30 – 16.40 | Непосредственно<br>образовательная<br>деятельность по плану                              |
| 10.30 –<br>10.45 | Совместная деятельность<br>со взрослым по плану   | 16.40 – 17.20 | Наблюдения за<br>окружающим.<br>Самостоятельная<br>деятельность                          |
| 10.45 –<br>11.50 | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка (игры,<br>наблюдения, подвижные<br>упражнения и игры)                  | 17.20 – 18.30 | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка (игры,<br>наблюдения, подвижные<br>упражнения и игры) |
| 11.50 –<br>12.00 | Возвращение с прогулки.<br>Игры. Самостоятельная<br>деятельность. Уход детей<br>домой                     | 18.30 – 19.00 | Возвращение с прогулки.<br>Игры. Самостоятельная<br>деятельность. Уход детей<br>домой    |