

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Березка»» муниципального образования -
Михайловский муниципальный район Рязанской области**

391720 Рязанская область Михайловский район пос. Октябрьский ул. Кочубина д.1А 8(49130)26-37

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра
МДОУ «Детский сад
«Березка»»
Евграшина С.В.
28.08.2023г.

РАССМОТРЕНО

на педсовете
протокол от 28.08.2023г. № 1
председатель педсовета
Румянцева М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«Детский сад «Березка»»
Парушкина М.В.
28.08.2023г. пр. № 34а



Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал час	длительность час.	количество периодов	длительность час.
1-3 мес.	7	3	1-1,5	4	1,5-2
3-6 мес.	6	3,5	1,5-2	3-4	1,5-2
6-9 мес.	5	4	2-2,5	3	1,5-2
9-12мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

Режим дня в группе детей от 1 года до 3-х лет

Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-3 лет
Холодный период года		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.00-9.10 9.20-9.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30	9.30-9.50
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-12.30	-

Подготовка ко второму завтраку Второй завтрак	-	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13.00-13.10 13.20-13.30	-
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50-14.00 14.10-14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	15.00-15.30
Полдник	-	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.30-18.30	16.00-17.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	-	16.00-16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	-	16.30-17.30
Уход детей домой	с 17.30	с 17.30
Содержание	Время	
	1 год-1,5 года	1,5 лет-3 лет
<i>Теплый период года</i>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия ¹⁰ в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	-	9.00-9.10 9.20-9.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	9.00-9.30	9.30-9.50
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00-12.30	-

Подготовка ко второму завтраку Второй завтрак	-	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00	11.30-12.00
Занятие1(в игровой форме по подгруппам)	13.00–13.10 13.20-13.30	-
Занятие2 (в игровой форме по подгруппам)	13.50–14.00 14.10-14.20	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30-16.00	-
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	-	12.00-15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.00-16.30	15.00-15.30
Полдник	-	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	16.30-18.30	16.00-17.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	-	16.00–16.10 16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	-	16.30-17.30
Уход детей домой	с 17.30	с 17.30

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.40
Завтрак	8.10-8.35	8.10-8.35	8.20-8.50	8.40-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.35-9.00	8.35-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00

Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-9.50	-	-	-
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.45	10.00-12.00	10.35-12.10	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.30	12.00-12.35	12.10-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.10	13.00-15.10	13.00-15.15	13.00-15.15
Полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-16.45	15.30-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-17.30	17.00-17.30	16.45-17.30	16.45-17.30
Уход домой	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.40
Завтрак	8.10-8.35	8.10-8.35	8.20-8.50	8.40-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей подготовка к занятиям	8.35-9.00	8.35-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00

Занятия (музыкальные и физкультурные), включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Второй завтрак	9.40-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.45	10.00-12.00	10.10-12.10	10.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.30	12.00-12.35	12.10-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.10	12.35-15.10	13.00-15.15	13.00-15.15
Полдник	15.10-15.30	15.10-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30
Уход домой	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00	17.30 до 19.00