**Режим дня воспитанников МБДОУ «Детский сад № 100» на 2023 – 2024 учебный год**

**/**Выписка из Образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 100»/

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Организация жизни детей* | *I группа раннего возраста*  *1г.6 мес.- 2г* | *II группа раннего возраста 2-3 года* | *Младшая группа*  *3-4 года* | *Средняя группа*  *4-5 лет* | *Старшая группа*  *5-6 лет* | *Подготовительная к школе группа 6-7 лет* |
| **Прием**, осмотр, игры, индивидуальная работа, дежурство.  Самостоятельная деятельность | **6.00-8.00** | **6.00-8.00** | **6.00-7.50** | **7.00-8.00** | **7.00 - 8.10** | **7.00 - 8.20** |
| **Утренняя гимнастика**  Самостоятельная деятельность,  Подготовка к завтраку | **-**  **8.05-8.20**  **8.20-8.30** | **8.00-8.05**  **(10 мин.) /группа/**  **8.05-8.20**  **8.20-8.30** | **7.50-8.00**  **(10 мин.)**  **8.00-8.20**  **8.20-8.30** | **8.00-8.10**  **(10мин)**  **8.10-8.20**  **8.20-8.30** | **8.10- 8.20**  **(10 мин)**  **8.20 - 8.40** | **8.20 - 8.30**  **(10 мин.)**  **8.30 - 8.40** |
| **Завтрак** | **8.30-8.50** | **8.30-8.50** | **8.30-8.50** | **8.30-8.50** | **8.40 - 8.50** | **8.40 - 8.50** |
| Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям | **-** | **-** | **8.50-9.00** | **8.50-9.00** | **8.50 - 9.00** | **8.50 - 9.00** |
| **Организованная образовательная деятельность** | **-** | **-** | **9.00 - 9.15**  **9.25 - 9.40** | **9.00-9.20**  **9.30- 9.50** | **9.00 - 9.25**  **9.35 - 10.00** | **9.00 - 9.30**  **9.40-10.10** |
| Самостоятельная деятельность | **-** | **-** | **9.40 – 10.30** | **9.50 – 10.30** | **10.00- 10.30** | **10.20-10.50** |
| **Второй завтрак** | **-** | **-** | **10.30** | **10.30** | **10.30** | **10.50** |
| Подготовка к прогулке  **Прогулка** | **8.50 -9.10**  **9.10-10.40**  **/1 ч. 30/** | **8.50 -9.10**  **9.10-10.40**  **/1 ч. 30 /** | **10.30 -10.40**  **10.40-12.10 /1ч 30/** | **10.30 -10.40**  **10.40-12.10 /1 ч 30/** | **10.30 -10.40**  **10.40-12.20 /1 ч 40 /** | **10.50 -11.00**  **11.00-12.30 /1 ч 30/** |
| Возвращение с прогулки.  **Второй завтрак.**  Самостоятельная деятельность. | **10.40-11.00**  **11.00-11.10**  **11.10-11.20** | **10.40-11.00**  **11.00-11.10**  **11.10-11.20** | **12.10-12.25**  **-**  **-** | **12.10-12.25**  **-**  **-** | **12.20-12.30**  **-**  **-** | **12.30-12.35**  **-**  **-** |
| **Образовательная деятельность** | **11.20-11.30**  **11.40-11.50**  **/по подгруппам/** | **11.20-11.30**  **11.40-11.50**  **/по подгруппам/** |  | **-** | **-** | **-** |
| Подготовка к обеду  **Обед** | **11.50- 12.00**  **12.00-12.15** | **11.50- 12.00**  **12.00-12.15** | **12.25-12.35**  **12.35-12.45** | **12.25-12.35**  **12.35-12.45** | **12.30-12.35**  **12.35-12.50** | **12.35- 12.40**  **12.40-12.55** |
| Подготовка ко сну | **12.15-12.20** | **12.15-12.20** | **12.45-12.50** | **12.45-12.50** | **12.50-13.00** | **12.55-13.00** |
| **Дневной сон.** | **12.20-15.20**  **/ 3 часа/** | **12.20-15.20**  **/ 3 часа/** | **12.50-15.10**  **/2 ч.20/** | **12.50-15.10 /2 ч.20/** | **13.00-15.10 /2 ч. 10** | **13.00-15.00/2 часа/** |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику | **15.20-15.30** | **15.20-15.30** | **15.10-15.30** | **15.10-15.30** | **15.10-15.30** | **15.00-15.30** |
| **Полдник** | **15.30-15.45** | **15.30-15.45** | **15.30-15.50** | **15.30-15.45** | **15.30-15.45** | **15.30-15.40** |
| **Чтение художественной литературы**  **Самостоятельная деятельность, игры** | **15.45-16.10** | **15.45-16.10** | **15.50-16.10** | **15.45-16.10** | **16.10-16.20** | **15.40-16.10** |
| **ООД** | **1п. - 15.50-16.00**  **2 п.–16.10-16.20 /10 мин/** | **1п. - 15.50-16.00**  **2 п.–16.10-16.20**  **/ 10 мин/** | **-** | **-** | **15.45-16.10 /25 мин.**  **/вт., ср., чт./** | **-** |
| **Подготовка к прогулке.**  **Прогулка** | **16.20-16.30**  **16.30-18.00 /1 ч.30 /** | **16.20-16.30**  **16.30-18.00 /1 ч.30 /** | **16.10-16.20**  **16.20-18.00 /1 ч.40/** | **16.10-16.20**  **16.20-17.30 /1 ч.10 /** | **16.20-16.30**  **16.30-17.30 /1 ч.00/** | **16.10-16.20**  **16.20-17.30 /1 ч.10/** |
| **Уход детей домой** | **18.00** | **18.00** | **18.00** | **17.30** | **17.30** | **17.30** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендуемый распорядок дня дома** | | | | | | |
| *Организация жизни детей* | *I группа раннего возраста*  *1г.6 мес.- 2г* | *II группа раннего возраста 2-3 года* | *Младшая группа*  *3-4 года* | *Средняя группа*  *4-5 лет* | *Старшая группа*  *5-6 лет* | *Подготовительная к школе группа 6-7 лет* |
| **Дома:**  **Прогулка по дороге домой.**  **Подготовка к ужину. Ужин**  **Спокойные игры, гигиенические процедуры.**  **Подготовка ко сну. Ночной сон.** | **18.00-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-20.30**  **20.30-06.00**  **(9ч 30мин)** | **18.00-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-20.30**  **20.30-06.00**  **(9ч 30мин)** | **18.00-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-20.30**  **20.30-06.00**  **(9 ч. 30мин)** | **17.30-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-21.00**  **21.00-07.00**  **(10ч.)** | **17.30-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-21.00**  **21.00-07.00**  **(10ч.)** | **17.30-18.30**  **18-30-19.00**  **19.00-21.00**  **21.00-07.00**  **(10ч)** |
| **Общее время прогулки** | **3 часа 40 мин.** | **3 часа 40 мин.** | **3 часа 45 мин.** | **3 часа40 мин.** | **3 часа 40 мин.** | **3 часа40мин.** |
| **Общее время сна** | **12 ч.30 мин** | **12 ч.30 мин** | **12 ч.30 мин** | **12 ч.30 мин** | **12 ч.20 мин** | **12 ч.** |
| **Бодрствование** | **6ч./ 5ч.30мин.** | **6ч./ 5ч.30мин.** | **6ч./ 5ч.30мин.** | **5ч.30мин. / 5 ч.** | **5ч.35мин./ 6 ч.** | **6ч./ 6 ч.** |