

**Примерный режим дня
 Старшая группа (5 - 6 лет)
 (холодный период года)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад ДОУ	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения, дежурство)		(5мин.)
Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад ДОУ	8.10 – 8.40	30мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)	8.40 – 8.50	10 мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) – уклад ДОУ	8.50 – 9.00	10 мин.
Занятия – основная программа	1. 9.00 – 9.25 2. 9.35 – 10.00	50 мин. (перерыв между занятиями– 10 мин.)
Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад ДОУ	10.00 – 10.30	30 мин.
2-й завтрак	10.30 – 10.40	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ	10.40 – 12.15	1 час 35 мин. (в т.ч. 15 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)		
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад ДОУ	12.15 – 12.25	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения, дежурство)		(5 мин.)
Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад ДОУ	12.25 – 12.55	30 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.55 – 15.25	2 час.30 мин.
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад ДОУ	15.25 – 15.35	10 мин.
Чтение художественной литературы	15.35 – 15.45	10 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад ДОУ	15.45 – 16.10	25 мин.
Занятия (основная программа) или дополнительное образование		
Подготовка к полднику (поручения)		(5 мин.)
Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад ДОУ	16.10 – 16.35	25 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад ДОУ	16.35 – 17.00	25 мин.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад ДОУ	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 25 мин.
Развивающее общение (утренний и вечерний круги)	20 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) (основная программа)	50 мин. (+ 10 мин. перерыв)+ 25 мин (2-я пол.дня)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы. воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность.	4 часа 30 мин.
Сон (дневной отдых)	2 часа 30 мин.
Итого:	12 часов

Примерный режим дня
Средняя группа (4 - 5 лет)
(холодный период года)



Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки, культура приема пищи) – уклад	8.10 – 8.40	(5мин.) 30мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям	8.40 – 8.50	10 мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) – уклад	8.50 – 9.00	10 мин.
Занятия – основная программа	9.00 – 9.50	50 мин. (перерыв между занятиями– 10 мин.)
Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад	9.50 – 10.10	20 мин.
2-й завтрак	10.10 – 10.20	10 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ 3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)	10.20 – 12.00	(10 мин.) 1 час 40 мин. (в т.ч. 15 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	12.00 – 12.10	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи) – уклад ДОУ	12.10 – 12.40	(5 мин.) 30 мин.
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.40 – 15.25	2 час.45 мин.
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	15.25 – 15.35	10 мин.
Чтение художественной литературы	15.35 – 15.45	10 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад или дополнительное образование	15.45 – 16.05	20 мин.
Подготовка к полднику (поручения) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	16.05 – 16.35	(10 мин.) 30 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	16.35 – 17.00	25 мин.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00	(10 мин.) 1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 30 мин.
Развивающее общение (утренний и вечерний круги)	20 мин.
Непосредственно образовательная деятельность (занятия) (основная программа)	50 мин. (в т.ч. 10 мин. перерыв)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы. воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность.	4 часа 35 мин.
Сон (дневной отдых)	2 часа 45 мин.
Итого:	12 часов



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Мартынова О.А./
2024 г.

Примерный режим дня
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)
(холодный период года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения, дежурство)		(5мин.)
Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки, культура приема пищи) – уклад	8.10 – 8.35	25мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (дежурство)	8.35 – 8.50	15 мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) – уклад	8.50 – 9.00	10 мин.
Занятия – основная программа	9.00 – 10.50	1 час 50 мин. (перерывы между занятиями= 20 мин.)
2-й завтрак	10.50 – 11.00	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад	11.00 – 12.20	1 час 20 мин.
3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)		(в т.ч. 15 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	12.20 – 12.30	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения, дежурство)		(5 мин.)
Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи) – уклад	12.30 – 13.00	30 мин.
Подготовка ко сну.		
Сон (дневной отдых)	13.00 – 15.35	2 час.35 мин.
Постепенный подъем (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	15.35 – 15.45	10 мин.
Чтение художественной литературы	15.45 – 16.00	15 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад	16.00 – 16.30	30 мин.
или дополнительное образование		
Подготовка к полднику (поручения)		(5 мин.)
Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	16.30 – 16.50	20 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	16.50 – 17.00	10 мин.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад ДОУ	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00	1 час 50 мин.
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 20 мин.
Развивающее общение (утренний и вечерний круги)	20 мин.
Занятия (основная программа)	1 час 50 мин. (в т.ч. 20 мин. перерывы)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы. воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность - уклад	3 часа 55 мин.
Сон (дневной отдых)	2 часа 35 мин.
Итого:	12 часов

**Примерный режим дня
Младшая группа (3 - 4 года)
(холодный период года)**



утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
Мартынова О.А./
2024 г.

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; развитие общения; нравственное воспитание; формирование позитивных установок к труду и творчеству; воспитание культурно-гигиенических навыков) – уклад	7.00 – 8.00	1 час
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	10 мин.
Подготовка к завтраку (поручения)		(5 мин.)
Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки) – уклад	8.10 – 8.40	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям	8.40 – 8.50	10 мин.
Утренний круг – развивающее общение (пространство детской реализации: поддержка и развитие детской инициативы, помощь в осознании и формулировке идеи, реализации замыслов) – уклад	8.50 – 9.00	10 мин.
Занятия – основная программа	9.00 – 9.40	30 мин. (перерыв между занятиями – 10 мин.)
Игры со взрослыми, самостоятельная деятельность детей в центрах развития, совместная деятельность со взрослыми – уклад	9.40 – 10.00	20 мин.
2-й завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (развитие социального и эмоционального интеллекта; развитие общения; подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе) – уклад ДОУ	10.10 – 11.50	1 час 40 мин. (в т.ч. 15 мин.-занятие, 1 раз в неделю)
3-е занятие – физкультура на воздухе (в конце прогулки)		
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание) – уклад	11.50 – 12.00	10 мин.
Подготовка к обеду (поручения)		(5 мин.)
Обед (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приёма пищи) – уклад	12.00 – 12.25	25 мин.
Подготовка ко сну.		
Сон (дневной отдых)	12.25 – 15.25	3 часа
Постепенный подъём (профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков; спокойные игры) – уклад	15.25 – 15.35	10 мин.
Чтение художественной литературы	15.35 – 15.45	10 мин.
Самостоятельная игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность (развитие общения, формирование личности ребенка) – уклад	15.45 – 16.00	15 мин.
или дополнительное образование		
Подготовка к полднику (поручения)		(10 мин.)
Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно-гигиенические навыки; культура приема пищи)- уклад	16.00 – 16.35	35 мин.
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития (нравственное воспитание; усвоение общепринятых норм поведения) - уклад	16.35 – 17.00	25 мин.
Вечерний круг – рефлексия (обсуждение результатов детского труда и творчества, условий для представления (презентации) своих достижений социальному окружению; помощь в осознании пользы, признании значимости полученного результата для окружающих) - уклад	17.00 – 17.10	10 мин.
Подготовка к прогулке		(10 мин.)
Прогулка (общение с родителями) – уклад	17.10 – 19.00	1 час 50 мин.
Уход детей домой		
Итого:	12 часов	12 часов

Общий подсчёт времени

Режимные моменты	Длительность
Прогулка	3 часа 30 мин.
Развивающее общение (утренний и вечерний круги)	20 мин.
Занятия (основная программа)	30 мин. (+ 10 мин. перерыв)
Организованная образовательная и воспитательная деятельность в режимных моментах и детские активности: игры; самостоятельная и совместная с педагогом деятельность; ситуативные беседы. воспитание культурно-гигиенических навыков, двигательная активность, дополнительная образовательная деятельность - уклад	4 часа 30 мин.
Сон (дневной отдых)	3 часа
Итого:	12 часов