

Утверждено приказом  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №282»  
от 25.07.2023 № 9-ссл  
Дл. А. В. Кашкарова



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**с воспитанниками муниципального автономного дошкольного**  
**образовательного учреждения «Детский сад №282»**  
**(МАДОУ «Детский сад №282»)**  
**Теплый период года (июнь – август)**  
**2023/2024 учебный год**

В соответствии с Постановлением Главного санитарного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», п.183, режим дня может корректироваться в зависимости от погодных условий и индивидуальных особенностей воспитанников, направленности группы.

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
вторая группа раннего возраста №1 (2-3 года)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	7.30 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 - 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
первая группа раннего возраста №2  
(1,6-2 года)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	7.30 - 8.00

Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 - 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
вторая группа раннего возраста №3  
(2-3 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	7.30 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 - 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30

Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
вторая группа раннего возраста №4  
(2-3 года)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность	7.30 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.30 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 - 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 - 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
младшая группа №5 (3-4 года)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.10

Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.40 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
младшая группа №6  
(3-4 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.50 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10

Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
младшая группа №7  
(3-4 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.50 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
средняя группа №8  
(4-5 лет)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.55
Самостоятельная и организованная деятельность, игры детей	8.55 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.40 - 16.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.40 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
младшая группа №9  
(3-4 года)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
Самостоятельная и организованная деятельность, занятия со специалистами и игры детей	8.40 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.20

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 - 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.10
Полдник	15.10 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.30 - 16.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.30 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
средняя группа №11  
(4-5 лет)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.55
Самостоятельная и организованная деятельность, игры детей	8.55 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.40 - 16.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.40 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10



Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00
--	---------------

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
старшая группа №12  
(5-6 лет)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная и организованная деятельность, игры)	9.00 - 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.40 - 16.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.50 - 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 - 17.20
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.20 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
средняя группа №13  
(4-5 лет)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.55
Самостоятельная и организованная деятельность, игры детей	8.55 - 9.00

Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность, игры)	9.00 - 11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 - 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.40 - 16.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.40 - 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50 - 17.10
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.10 - 18.00

**Примерный режим дня. Теплый период года (июнь – август)  
старшая группа №14  
(5-6 лет)**

Режимные моменты	Время
Приход детей в МАДОУ, свободная игра, самостоятельная деятельность и организованная детская деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, занятия со специалистами, самостоятельная и организованная деятельность, игры)	9.00 - 12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, самостоятельная и организованная детская деятельность)	15.40 - 16.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	16.50 - 17.00

Подготовка к ужину, ужин	17.00 - 17.20
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой	17.20 - 18.00