



Режим дня
На период с сентября по май
1 младшая группа с 2 до 3 лет

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.00
Утренняя зарядка, (гимнастика)	8.05 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия	8.45 - 9.55
Второй завтрак	9.55 - 10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	10.05 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 - 15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15 - 15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	16.30 - 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей деятельность. Уход детей домой.	18.30 - 19.00

Режим дня составлен в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 / СП 2.4.3648-20 / СП 3.1/2.4.3598-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 142
Т.М. Савенкова
Приказ № 84 от 30.08.2024 г.



**Режим дня
На период с сентября по май
2 младшая группа с 3 до 4 лет**

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.00
Утренняя зарядка, (гимнастика)	8.10 - 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия	8.50 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	10.10 - 11.50
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей деятельность. Уход детей домой.	18.30 - 19.00

**Режим дня составлен в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 / СП 2.4.3648-20 / СП 3.1/2.4.3598-20**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 142
Т.М. Савенкова
Приказ № 84 от 30.08.2024 г.



**Режим дня
На период с сентября по май
Средняя группа с 4 до 5 лет**

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка, (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия	9.00 - 10.00
Второй завтрак	10.05 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	10.15 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей деятельность. Уход детей домой.	18.30 - 19.00

**Режим дня составлен в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 / СП 2.4.3648-20 / СП 3.1/2.4.3598-20**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ЦБДОУ детский сад № 142
Т.М. Савенкова
Приказ № 84 от 30.08.2024 г.



Режим дня
На период с сентября по май
Старшая группа с 5 до 6 лет

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка, (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия	9.00 - 10.10
Второй завтрак	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	10.20 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 - 16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей деятельность. Уход детей домой.	18.30 - 19.00

Режим дня составлен в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 / СП 2.4.3648-20 / СП 3.1/2.4.3598-20

Заведующий ГБДОУ детский сад № 142
Т.М. Савенкова
Приказ № 84 от 30.08.2024 г.



Режим дня
На период с сентября по май
Подготовительная группа с 6 до 7 лет

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка, (гимнастика)	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), занятия	9.00 - 10.50
Второй завтрак	10.15 - 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	10.50 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30 - 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки	16.40 - 18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей деятельность. Уход детей домой.	18.30 - 19.00

Режим дня составлен в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 / СП 2.4.3648-20 / СП 3.1/2.4.3598-20