



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 281» г.о.Самара  
Л.П.Михайлина

С=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ "" Детский сад N281"" г.о. Самара", CN=Михайлина Лариса Петровна,  
E=MLP1604@YANDEX.RU  
12345678  
2020.08.31 14:15:10 +0400

### Режим дня 1 младшей группы

| № п/п | Режимные моменты                                                                       | Время проведения               |                                                     |                            |                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
|       |                                                                                        | Холодный период                |                                                     | Тёплый период              |                                                  |
| 1     | Приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (в группе).       | 7.00 – 8.30                    | 90 мин (1ч 30мин)                                   | 7.00 – 8.30                | 90 мин (1ч 30мин)                                |
| 2     | Подготовка к завтраку, завтрак.                                                        | 8.30 – 9.00                    | 30 мин                                              | 8.30 – 9.00                | 30 мин                                           |
| 3     | Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам (включая 10 мин перерыв).       | 9.00 – 9.10<br>9.20 – 9.30     | подгр. 10 мин<br>+10 мин пер.<br>I подгр. 10 мин    | 9.00 – 9.10<br>9.20 – 9.30 | I подгр. 10 мин<br>+10 мин пер. II подгр. 10 мин |
| 4     | Самостоятельная деятельность, игры, двигательная активность                            | 9.30-10.30                     | 60 мин                                              | 9.30-10.30.                | 60 мин.                                          |
| 5     | Второй завтрак                                                                         | 10.30-10.40                    | 10 мин                                              | 10.30-10.40                | 10 мин                                           |
| 6     | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 10.40 – 12.00                  | 80 мин (1ч 20 мин)                                  | 10.40 – 12.00              | 80мин (1ч 20 мин)                                |
| 7     | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед                                       | 12.00 – 12.30                  | 30 мин                                              | 12.00 – 12.30              | 30 мин                                           |
| 8     | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                        | 12.30 – 15.30                  | 180 мин (3ч 00мин)                                  | 12.30 – 15.30              | 180 мин (3ч 00мин)                               |
| 9     | Постепенный подъём, измерение температуры, подготовка к полднику, полдник.             | 15.30 – 16.00                  | 30 мин                                              | 15.30 – 16.00              | 30 мин                                           |
| 10    | Непрерывная образовательная деятельность по подгруппам (включая перерыв)               | 16.00 – 16.10<br>16.20 – 16.30 | I подгр. 10 мин<br>+10 мин пер.<br>II подгр. 10 мин | -                          | -                                                |
| 11    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 16.30 – 18.10                  | 100 мин (1ч 40мин)                                  | 16.00 – 18.10              | 130 мин (2ч 10мин)                               |
| 12    | Возвращение с прогулки, игры самостоятельная деятельность.                             | 18.10 – 18.30                  | 20 мин                                              | 18.10 – 18.30              | 20 мин                                           |
| 13    | Подготовка к ужину, ужин.                                                              | 18.30 – 18.50                  | 20 мин                                              | 18.30 – 18.50              | 20 мин                                           |
| 14    | Самостоятельная деятельность, уход домой.                                              | 18.50 – 19.00                  | 10 мин                                              | 18.50 – 19.00              | 10 мин                                           |
| 15    | Итого:                                                                                 |                                | 720 мин (12ч 00мин)                                 |                            | 720 мин (12ч 00мин)                              |

Примечание:

| Режимные моменты                                                      | Холодный период                                               | Тёплый период        |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| Продолжительность прогулок (СанПиН 2.4.2.4283-26.)                    | 180 мин (3ч мин)                                              | 210 мин (3ч. 30 мин) |
| Продолжительность дневного сна (СанПиН 2.4.2.4283-26.)                | 180 мин (3ч 00мин)                                            | 180 мин (3ч 00мин)   |
| Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД (СанПиН 2.4.2.4283-26.) | I половина дня -10 мин/10 мин II половина дня – 10 мин/10 мин | 10 мин/10мин         |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 281» г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Л.П.Михайлина

### *Режим дня II младшей группы*

| № п/п | Режимные моменты                                                                       | Время проведения |                     |               |                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------------|
|       |                                                                                        | Холодный период  |                     | Тёплый период |                     |
| 1     | Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.                        | 7.00 – 8.30      | 90 мин (1ч 30мин)   | 7.00 – 8.30   | 90 мин (1ч 30мин)   |
| 2     | Подготовка к завтраку, завтрак.                                                        | 8.30 – 9.00      | 30 мин              | 8.30 – 9.00   | 30 мин              |
| 3     | Непрерывная образовательная деятельность (включая 10- 20 мин перерыв).                 | 9.00 - 9.50      | 30 мин + перерыв    | 9.00 – 9.15   | 15 мин              |
| 4     | Самостоятельная деятельность, игры, двигательная активность                            | 9.50-10.30       | 40 мин.             | 9.15-10.30    | 75 мин (1 ч 15 мин) |
| 5     | Второй завтрак                                                                         | 10.30-10.40      | 10 мин              | 10.30-10.40   | 10 мин              |
|       | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 10.40 – 12.00    | 80 мин (1ч 20 мин)  | 10.40 – 12.00 | 80 мин (1ч 20 мин)  |
| 6     | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед.                                      | 12.00 – 12.30    | 30 мин              | 12.00 – 12.30 | 30 мин              |
| 7     | Подготовка ко сну, дневной сон. постепенный подъём                                     | 12.30 - 15.30    | 180 мин (3ч 00мин)  | 12.30 - 15.30 | 180 мин (3ч 00мин)  |
| 8     | Подготовка к полднику, полдник.                                                        | 15.30 – 15.50    | 20 мин              | 15.30 – 15.50 | 20 мин              |
| 9     | Игры, самостоятельная деятельность детей.                                              | 15.50 – 16.30    | 40 мин              | 15.50 – 16.00 | 10 мин              |
| 10    | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 16.30 –18.10     | 100 мин (1ч 40мин)  | 16.00 –18.10  | 130 мин (2ч 10мин)  |
| 11    | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.                                  | 18.10 – 18.30    | 20 мин              | 18.10 – 18.30 | 20 мин              |
| 12    | Подготовка к ужину, ужин.                                                              | 18.30 – 18.50    | 20 мин              | 18.30 – 18.50 | 20 мин              |
| 13    | Игры, уход детей домой.                                                                | 18.50 – 19.00    | 10 мин              | 18.50 – 19.00 | 10 мин              |
| 14    | Итого:                                                                                 |                  | 720 мин (12ч 00мин) |               | 720 мин (12ч 00мин) |

*Примечание:*

| Режимные моменты                                                         | Холодный период               | Тёплый период        |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Продолжительность прогулок<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                    | 180 мин (3ч 00мин)            | 210 мин (3ч. 30 мин) |
| Продолжительность дневного сна<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                | 180 мин (3ч 00мин)            | 180 мин (3ч 00мин)   |
| Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.) | I половина дня -15 мин/30 мин | 15 мин/15мин         |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 281» г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Л.П.Михайлина

### *Режим дня средней группы*

| №<br>п/п | Режимные моменты                                                                       | Время проведения |                     |               |                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------------|
|          |                                                                                        | Холодный период  |                     | Тёплый период |                     |
| 1        | Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.                        | 7.00 – 8.30      | 90 мин (1ч 30мин)   | 7.00 – 8.30   | 90 мин (1ч 30мин)   |
| 2        | Подготовка к завтраку, завтрак.                                                        | 8.30 – 9.00      | 30 мин              | 8.30 – 9.00   | 30 мин              |
| 3        | Непрерывная образовательная деятельность (включая 20 мин перерыв)                      | 9.00 -10.00      | 40 мин + перерыв    | 9.00-9.20     | 20 мин              |
| 4        | Игры, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность                      | 10.00-10.30      | 30 мин              | 9.20-10.30    | 70 мин(1ч 10 мин)   |
| 5        | Второй завтрак                                                                         | 10.30-10.40      | 10 мин              | 10.30-10.40   | 10 мин              |
| 6        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 10.40 – 12.00    | 80 мин (1ч 20мин)   | 10.40 – 12.00 | 80 мин (1ч 20мин)   |
| 7        | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед.                                      | 12.00 – 12.30    | 30 мин              | 12.00 – 12.30 | 30 мин              |
| 8        | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                        | 12.30 - 15.00    | 150 мин (2ч 30мин)  | 12.30 - 15.00 | 150 мин (2ч 30мин)  |
| 9        | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.        | 15.00 – 15.30    | 30 мин              | 15.00 – 15.30 | 30 мин              |
| 10       | Подготовка к полднику, полдник.                                                        | 15.30 – 15.50    | 20 мин              | 15.30 – 15.50 | 20 мин              |
| 11       | Игры, самостоятельная деятельность детей.                                              | 15.50 – 16.20    | 30 мин              | 15.50 – 16.10 | 20 мин              |
| 12       | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 16.20 –18.00     | 100 мин (1ч 40мин)  | 16.10 –18.10  | 120 мин (2ч 00мин)  |
| 13       | Возвращение с прогулки, игры.                                                          | 18.00 – 18.30    | 30 мин              | 18.10 – 18.30 | 20 мин              |
| 14       | Подготовка к ужину, ужин.                                                              | 18.30 – 18.50    | 20 мин              | 18.30 – 18.50 | 20 мин              |
| 15       | Игры, уход детей домой.                                                                | 18.50 – 19.00    | 10 мин              | 18.50 – 19.00 | 10 мин              |
| 16       | Итого:                                                                                 |                  | 720 мин (12ч 00мин) |               | 720 мин (12ч 00мин) |

*Примечание:*

| Режимные моменты                                                         | Холодный период               | Тёплый период        |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Продолжительность прогулок<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                    | 180 мин (3ч мин)              | 210 мин (3ч. 30 мин) |
| Продолжительность дневного сна<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                | 150 мин (2ч 30мин)            | 150 мин (2ч 30мин)   |
| Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.) | I половина дня -20 мин/40 мин | 20 мин/20мин         |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 281» г.о.Самара  
\_\_\_\_\_ Л.П.Михайлина

### *Режим дня старшей группы*

| №<br>п/п | Режимные моменты                                                                       | Время проведения |                        |               |                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|---------------|------------------------|
|          |                                                                                        | Холодный период  |                        | Тёплый период |                        |
| 1        | Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, утренний круг          | 7.00 – 8.30      | 90 мин (1ч 30мин)      | 7.00 – 8.30   | 90 мин (1ч 30мин)      |
| 2        | Подготовка к завтраку, завтрак.                                                        | 8.30 – 9.00      | 30 мин                 | 8.30 – 9.00   | 30 мин                 |
| 3        | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв 10 мин)                      | 9.00 – 10.00     | 50 мин<br>+перерыв     | 9.00 – 9.25   | 25 мин                 |
| 5        | Самостоятельная деятельность детей, игры, двигательная активность                      | 10.00- 10.30.    | 30 мин.                | 9.25 -10.30   | 65 мин (1ч 05 мин)     |
| 6        | Второй завтрак                                                                         | 10.30- 10.40     | 10 мин                 | 10.30-10.40   | 10 мин.                |
| 7        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 10.40 - 12.10    | 90 мин (1ч 30мин)      | 10.40- 12.10  | 90 мин (1ч 30мин)      |
| 8        | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед.                                      | 12.10 – 12.40    | 30 мин                 | 12.10 – 12.40 | 30 мин                 |
| 9        | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                        | 12.40 - 15.10    | 150 мин<br>(2ч 30мин)  | 12.40 - 15.10 | 130 мин<br>(2ч 30мин)  |
| 10       | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.        | 15.10 – 15.30    | 20 мин                 | 15.10 – 15.30 | 20 мин                 |
| 11       | Подготовка к полднику, полдник,                                                        | 15.30 – 15.45    | 15 мин                 | 15.30 – 15.45 | 15 мин                 |
| 12       | Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию, вечерний круг                | 15.45-16.05      | 25мин                  | 15.45-16.00   | 15 мин                 |
| 13       | Непрерывная образовательная деятельность                                               | 16.05-16.30      | 25 мин                 | -             | -                      |
| 14       | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 16.30 –18.10     | 100 мин (1ч 40мин)     | 16.00 –18.10  | 130 мин (2ч 10мин)     |
| 15       | Возвращение с прогулки, игры.                                                          | 18.10 – 18.30    | 20 мин                 | 18.10 – 18.30 | 20 мин                 |
| 16       | Подготовка к ужину, ужин.                                                              | 18.30 – 18.45    | 15 мин                 | 18.30 – 18.45 | 15 мин                 |
| 17       | Игры, уход детей домой.                                                                | 18.45 – 19.00    | 15 мин                 | 18.45 – 19.00 | 15 мин                 |
| 18       | Итого:                                                                                 |                  | 720 мин<br>(12ч 00мин) |               | 720 мин<br>(12ч 00мин) |

*Примечание:*

| Режимные моменты                                                         | Холодный период                                        | Тёплый период        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Продолжительность прогулок<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                    | 190 мин (3ч 10 мин)                                    | 220 мин (3ч. 40 мин) |
| Продолжительность дневного сна<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                | 150 мин (2ч 30мин)                                     | 150 мин (2ч 30мин)   |
| Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.) | I половина дня -25 мин/50 мин<br>II половина дня 25/25 | 25 мин/25мин         |

### ***Режим дня подготовительной к школе группы***

| №<br>п/п | Режимные моменты                                                                       | Время проведения |                     |               |                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------------|
|          |                                                                                        | Холодный период  |                     | Тёплый период |                     |
| 1        | Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя Гимнастика, утренний круг          | 7.00 – 8.30      | 90 мин (1ч 30мин)   | 7.00 – 8.30   | 90 мин (1ч 30мин)   |
| 2        | Подготовка к завтраку, завтрак.                                                        | 8.30 – 9.00      | 30 мин              | 8.30 – 9.00   | 30 мин              |
| 3        | Непрерывная образовательная деятельность (включая перерывы 10 мин)                     | 9.00-11.10       | 90 мин + перерыв    | 9.00- 9.30    | 30 мин              |
| 4        | Игры, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность                      | -                | -                   | 9.30-10.30    | 60 мин              |
| 5        | Второй завтрак                                                                         | 10.30 – 10.40    | 10 мин.             | 10.30-10.40   | 10 мин.             |
| 6        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 11.10 - 12.20    | 70 мин (1ч 10 мин ) | 10.40 - 12.20 | 100 мин (1ч 40мин)  |
| 7        | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед.                                      | 12.20 – 12.50    | 30 мин              | 12.20 – 12.50 | 30 мин              |
| 8        | Подготовка ко сну, дневной сон.                                                        | 12.50 - 15.10    | 150 мин (2ч 30мин)  | 12.50 - 15.10 | 150 мин (2ч 30мин)  |
| 9        | Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность         | 15.10 – 15.30    | 20 мин              | 15.10 – 15.30 | 10 мин              |
| 10       | Подготовка к полднику, полдник                                                         | 15.30 – 15.45    | 15 мин              | 15.30 – 15.45 | 15 мин              |
| 11       | Игры, самостоятельная деятельность, вечерний круг                                      | 15.45 – 16.15    | 30 мин              | 15.45 -16.00  | 15 мин              |
| 12       | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, двигательная активность | 16.15 –18.15     | 120 мин (2ч)        | 16.00 –18.10  | 130 мин (2ч 10мин)  |
| 13       | Возвращение с прогулки, игры.                                                          | 18.15 – 18.30    | 15 мин              | 18.10 – 18.30 | 20 мин              |
| 14       | Подготовка к ужину, ужин.                                                              | 18.30 – 18.45    | 15 мин              | 18.30 – 18.45 | 15 мин              |
| 15       | Игры, уход детей домой.                                                                | 18.45 – 19.00    | 15 мин              | 18.45 – 19.00 | 15 мин              |
| 16       | Итого:                                                                                 |                  | 720 мин (12ч 00мин) |               | 720 мин (12ч 00мин) |

*Примечание:*

| Режимные моменты                                                         | Холодный период               | Тёплый период        |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Продолжительность прогулок<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                    | 190 мин (3ч 10 мин)           | 230 мин (3ч. 50 мин) |
| Продолжительность дневного сна<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.)                | 150 мин (2ч 30мин)            | 150 мин (2ч 30мин)   |
| Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД<br>(СанПиН 2.4.2.4283-26.) | I половина дня -30 мин/90 мин | 30 мин/30мин         |