

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ г. Омска «Центр  
развития ребенка – детский сад № 100»  
Н.В. Лисникова  
«31» августа 2023 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**первые младшие группы «Мишки», «Ладушки», «Росток», «Кроха» (2-3 года)**  
**Холодный период**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, умывание, завтрак	8.10 - 9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 - 9.10 9.20 - 9.30 9.40. – 9.50 10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40
Второй завтрак	10.30 - 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.40 - 12.00
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 - 16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 - 18.00
Возвращение с прогулки, игры	18.00 – 18.30
Самостоятельная деятельность, игра, уход детей домой	до 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**вторые младшие группы «Радуга», «Художники», «Садоводы», «Почемучки»,**  
**«Ромашка», «Звездочки» (3-4 года)**  
**Холодный период**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, умывание, завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг	9.00 - 9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 12.00
Второй завтрак	10.30 – 10.45
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	12.30 - 15.30
Занятия со специалистами (при необходимости), кружки	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, с включением блюд ужина	16.00 - 16.30
Вечерний круг	16.30 – 16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход домой	до 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**средние группы «Горница», «Солнышко», «Светофоры», «Задоринка», «Гномики»**  
**(4-5 лет)**  
**Холодный период**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, умывание, завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг	9.00 - 9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15 - 10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05 - 12.30
Второй завтрак	10.30 - 10.45
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00 - 15.30
Занятия (при необходимости), кружки, секции	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, с включением блюд ужина	16.00 - 16.30
Вечерний круг	16.30 – 16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход домой	до 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**старшие группы «Колокольчики», «Карамелька», «Умницы», «Пчелки» (5-6 лет)**  
**Холодный период**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, умывание, завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг	9.00 - 9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15 - 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 - 12.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00 - 15.30
Занятия (при необходимости), кружки, секции	15.30 - 16.00
Подготовка к полднику, с включением блюд ужина	16.00 - 16.30
Вечерний круг	16.30 – 16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 - 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход домой	до 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**подготовительные к школе группы «Музыканты», «Кораблик», «Теремок»,**  
**«Улыбка» (6-7 лет)**  
**Холодный период**

<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, умывание, завтрак	8.30 - 9.00
Утренний круг	9.00 - 9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15 - 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.25 - 12.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	13.00 - 15.30
Занятия (при необходимости), кружки, секции	15.30 – 16.00
Подготовка к полднику, с включением блюд ужина	16.00 - 16.30
Вечерний круг	16.30 – 16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	18.30 – 19.00
Уход домой	до 19.00