



## РЕЖИМ ДНЯ

**Примерный режим дня в холодный период**  
(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21)

Режимные мероприятия	1 до 4 лет	1 до 4 лет	2 до 6 лет	2 до 7 лет
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)
Подготовка к завтраку, Первый прием пищи	8 <sup>20</sup> -9 <sup>00</sup> (40 мин)	8 <sup>20</sup> -9 <sup>00</sup> (40 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> (25 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>15</sup> -9 <sup>25</sup> (10 мин)	9 <sup>15</sup> -9 <sup>25</sup> (10 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>35</sup> -9 <sup>55</sup> (20 мин)	9 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>35</sup> -9 <sup>45</sup> (10 мин)	9 <sup>35</sup> -9 <sup>45</sup> (10 мин)	9 <sup>55</sup> -10 <sup>05</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	Свободная игровая деятельность 9 <sup>45</sup> -10 <sup>30</sup>	Свободная игровая деятельность 9 <sup>45</sup> -10 <sup>30</sup>	10 <sup>05</sup> -10 <sup>30</sup> (25 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> (30 мин)
Второй прием пищи	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>50</sup> -11 <sup>00</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup> (10 мин)	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup> (10 мин)	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup> (10 мин)	11 <sup>00</sup> -11 <sup>10</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 <sup>50</sup> -11 <sup>30</sup> (40 мин)	10 <sup>50</sup> -11 <sup>30</sup> (40 мин)	10 <sup>50</sup> -12 <sup>20</sup> (1ч30мин)	11 <sup>10</sup> -12 <sup>30</sup> (1ч20мин)
Подготовка к обеду Третий прием пищи	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>50</sup> (30 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)
СОН	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч.-2ч.30мин.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч.-2 ч.30мин.)
Подъем; Гимнастика пробуждения Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup> (20 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup> (20 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>25</sup> (25 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>25</sup> (25 мин)
Подготовка к полднику Четвертый прием пищи	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup> (20 мин)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup> (20 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>45</sup> (20 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>45</sup> (20 мин)
Самострельная и организованная деятельность детей, игры	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>25</sup> (40 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>25</sup> (40 мин)
Подготовка к прогулке	16 <sup>00</sup> -16 <sup>10</sup> (10 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>10</sup> (10 мин)	16 <sup>25</sup> -16 <sup>35</sup> (10 мин)	16 <sup>25</sup> -16 <sup>35</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА Самострельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup> (1час 20мин)	16 <sup>10</sup> -17 <sup>30</sup> (1час 20мин)	16 <sup>35</sup> -17 <sup>30</sup> (55мин)	16 <sup>35</sup> -17 <sup>30</sup> (55мин)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Богданова Людмила Викторовна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023