



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Ельнинковский детский сад «Теремок»  
Н.Д.Семелев  
Приказ № 12 от 30.08 2021г

Примерный режим дня с 10,5 часовым пребыванием детей.  
(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 2.4.3648-20)

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ				
	2-3 года Вторая группа раннего возраста	3-4 года Младшая группа	4-5 лет Средняя группа	5-6 лет Старшая группа	6-7 лет Подготовительная группа
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)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 <sup>10</sup> -8 <sup>15</sup> (5 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>15</sup> (5 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>17</sup> (7 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	8 <sup>17</sup> -8 <sup>30</sup> (13 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)
Подготовка к завтраку. ЗАВТРАК	8 <sup>25</sup> -8 <sup>50</sup> (25 мин)	8 <sup>25</sup> -8 <sup>45</sup> (20 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)
*НОД (по подгруппам)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>45</sup>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>50</sup>	9 <sup>10</sup> -10 <sup>45</sup>	9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>
Второй завтрак	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>55</sup> -11 <sup>05</sup> (10 мин)	11 <sup>10</sup> -11 <sup>20</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 <sup>10</sup> -11 <sup>30</sup> (1ч.50 мин)	10 <sup>10</sup> -12 <sup>00</sup> (2 ч)	10 <sup>10</sup> -12 <sup>10</sup> (2 ч)	11 <sup>05</sup> -12 <sup>30</sup> (2 ч)	11 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (1,10 ч)
Подготовка к обеду ОБЕД	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>00</sup> -12 <sup>35</sup> (25 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>35</sup> (25 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>45</sup> (15 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>45</sup> (10 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)
СОН	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч.15 мин)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч.15 мин)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч.)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>00</sup> -15 <sup>45</sup> (45 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>45</sup> (45 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>45</sup> (45 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>45</sup> (45 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>45</sup> (45 мин)
Подготовка к уплотненному поднику УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	15 <sup>45</sup> -16 <sup>15</sup> (30 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>15</sup> (30 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>15</sup> (30 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>15</sup> (20 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>15</sup> (20 мин)
Подготовка к прогулке	16 <sup>15</sup> -16 <sup>25</sup> (10 мин)	16 <sup>15</sup> -16 <sup>25</sup> (10 мин)	15 <sup>15</sup> -16 <sup>25</sup> (10 мин)	16 <sup>15</sup> -16 <sup>20</sup> (5 мин)	16 <sup>15</sup> -16 <sup>20</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч.35 мин)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч.35 мин)	16 <sup>25</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч.35 мин)	16 <sup>20</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч.40 мин)	16 <sup>20</sup> -18 <sup>00</sup> (1 ч.40 мин)

\* Указана общая длительность, включая перерывы

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Ельниковский детский сад «Теремок»  
Н.Д.Семелев  
Приказ № 37 от 30.08.2021г



Примерный режим дня с 10,5 часовым пребыванием детей. Тёплый период.

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 2.4.3648-20)

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ				
	2-3 года Вторая группа раннего возраста	3-4 года Младшая группа	4-5 лет Средняя группа	5-6 лет Старшая группа	6-7 лет Подготовительная группа
Прием детей; На воздухе	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)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)
Утренняя гимнастика На воздухе	8 <sup>10</sup> -8 <sup>15</sup> (5 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>15</sup> (5 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>17</sup> (7 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>20</sup> (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 <sup>15</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин)	8 <sup>15</sup> -8 <sup>35</sup> (10 мин)	8 <sup>17</sup> -8 <sup>45</sup> (13 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>45</sup> (10 мин)	8 <sup>20</sup> -8 <sup>45</sup> (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8 <sup>35</sup> -9 <sup>00</sup> (25 мин)	8 <sup>35</sup> -9 <sup>00</sup> (20 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)
Чтение художественной литературы	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>35</sup> (25 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 <sup>10</sup> -9 <sup>40</sup> (30 мин)	9 <sup>15</sup> -9 <sup>45</sup> (30 мин)	9 <sup>20</sup> -9 <sup>45</sup> (25 мин)	9 <sup>35</sup> -9 <sup>50</sup> (25 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>50</sup> (20 мин)
Второй завтрак	9 <sup>40</sup> -9 <sup>50</sup> (10 мин)	9 <sup>45</sup> -9 <sup>55</sup> (10 мин)	9 <sup>45</sup> -9 <sup>55</sup> (10 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>00</sup> (10 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>00</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА (под- физкультура, рисование, музыка во время прогулки) Самостоятельная деятельность детей на прогулке	9 <sup>50</sup> -11 <sup>30</sup>	9 <sup>55</sup> -12 <sup>10</sup>	9 <sup>55</sup> -12 <sup>30</sup>	10 <sup>00</sup> -12 <sup>35</sup>	10 <sup>00</sup> -12 <sup>35</sup>
Подготовка к обеду ОБЕД	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>35</sup> (25 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>50</sup> (15 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)
СОН Подъем; закалывающие процедуры	12 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> (3 ч.)	12 <sup>50</sup> -15 <sup>30</sup> (2ч 40 мин)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> (2 ч.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> (2ч.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> (2 ч.)
Самостоятельная деятельность детей	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>30</sup> -16 <sup>00</sup> (5 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	16 <sup>00</sup> -16 <sup>20</sup> (20 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup> (15 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup> (15 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup> (15 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>15</sup> (15 мин)
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.	16 <sup>20</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>10</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>15</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>15</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>15</sup> -18 <sup>00</sup>