

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад № 169»

М.Г. Коткова
Приказ № 42 от 30.08.2024

РЕЖИМ ДНЯ
в холодный и тёплый период года
на 2024-2025 учебный год
в БДОУ г. Омска «Детский сад № 169»

Режим дня детей во второй группе раннего возраста (2-3 года)

Режимные моменты	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10
Подготовка к завтраку, завтрак	08:10 – 08:40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	08:40 – 09:00
Образовательная деятельность	09:00 – 09:10
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:10 – 09:20
Образовательная деятельность	09:20 – 09:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:30 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00
Теплый период года (июнь - август)	
Прием детей на улице, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика на улице	08:00 – 08:10
Подготовка к завтраку, завтрак	08:10 – 08:40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / прогулка	08:40 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры)	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:40 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00

Режим дня детей в младшей группе (3-4 года)

Режимные моменты	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:20
Подготовка к завтраку, завтрак	08:20 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	08:50 – 09:00
Образовательная деятельность	09:00 – 09:15
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:15 – 09:25
Образовательная деятельность	09:25 – 09:40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:40 – 09:55
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:55 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 15:50
Вечерний круг	15:50 – 16:00
Подготовка к прогулке, прогулка	16:00 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00
Теплый период года (июнь - август)	
Прием детей на улице, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика на улице	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:20
Подготовка к завтраку, завтрак	08:20 – 08:40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / прогулка	08:40 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры)	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:30
Вечерний круг	16:30 – 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка	16:40 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00

Режим дня детей в средней группе (4-5 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:25
Подготовка к завтраку, завтрак	08:25 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	08:50 – 09:00
Образовательная деятельность	09:00 – 09:20
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:20 – 09:30
Образовательная деятельность	09:30 – 09:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:50 – 10:00
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	10:00 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00 – 12:40
Подготовка ко сну, дневной сон	12:40 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 15:50
Вечерний круг	15:50 – 16:05
Подготовка к прогулке, прогулка	16:05 – 17:35
Подготовка к ужину, ужин	17:35 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00
Теплый период года (июнь - август)	
Прием детей на улице, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика на улице	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:25
Подготовка к завтраку, завтрак	08:25 – 08:40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / прогулка	08:40 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры)	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:30
Вечерний круг	16:30 – 16:45
Подготовка к прогулке, прогулка	16:45 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00

Режим дня детей в старшей группе (5-6 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:30
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	08:50 – 09:00
Образовательная деятельность	09:00 – 09:25
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:25 – 09:35
Образовательная деятельность	09:35 – 10:00
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	10:00 – 10:15
Подготовка к прогулке, прогулка	10:15 – 11:50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:50 – 12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну, дневной сон	12:40 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Образовательная деятельность / Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 15:55
Вечерний круг	15:55 – 16:15
Подготовка к прогулке, прогулка	16:15 – 17:35
Подготовка к ужину, ужин	17:35 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00
Теплый период года (июнь - август)	
Прием детей на улице, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика на улице	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:30
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / прогулка	08:50 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры)	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:30
Вечерний круг	16:30 – 16:50
Подготовка к прогулке, прогулка	16:50 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00

Режим дня детей в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Режимные моменты	Время
Холодный период года (сентябрь – май)	
Прием детей, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:30
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	08:50 – 09:00
Образовательная деятельность	09:00 – 09:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	09:30 – 09:40
Образовательная деятельность	09:40 – 10:10
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	10:10 – 10:25
Подготовка к прогулке, прогулка	10:25 – 11:55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:55 – 12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10 – 12:40
Подготовка ко сну, дневной сон	12:40 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Образовательная деятельность / Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:00
Вечерний круг	16:00 – 16:20
Подготовка к прогулке, прогулка	16:20 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:40 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00
Теплый период года (июнь - август)	
Прием детей на улице, совместная и самостоятельная деятельность	07:00 – 08:00
Утренняя гимнастика на улице	08:00 – 08:10
Утренний круг	08:10 – 08:30
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30 – 08:50
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / прогулка	08:50 – 09:50
Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак	09:50 – 10:10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры)	10:10 – 11:40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:40 – 11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50 – 12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30 – 15:00
Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры, взбадривающая гимнастика после сна	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:30
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15:30 – 16:30
Вечерний круг	16:30 – 16:50
Подготовка к прогулке, прогулка	16:50 – 17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30 – 18:00
Игры, самостоятельная и организованная деятельность / уход детей домой	18:00 – 19:00

