

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 365» г.о. Самара
Е.В. Гриднева

Режим дня
средней группы общеразвивающей направленности № 7
(2022-2023 учебный год)

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, измерение температуры, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	90 мин (1ч 30 мин)	7.00 – 8.30	90 мин (1ч 30 мин)
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	30 мин	8.30 – 9.00	30 мин
3	Непрерывная образовательная деятельность (включая перерыв)	9.00 – 10.05	40 мин + перерыв	9.00 – 9.20	20 мин
4	Самостоятельная деятельность, игры	10.05 – 10.30	25 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	10.40 - 11.50	70 мин (1ч 10 мин)	10.40 - 11.50	70 мин (1ч 10 мин)
7	Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.05	15 мин	11.50 – 12.05	15 мин
8	Подготовка к обеду, обед	12.05 – 12.30	25 мин	12.05 – 12.30	25 мин
9	Подготовка ко сну, измерение температуры, дневной сон	12.30 - 15.00	150 мин (2ч 30 мин)	12.30 - 15.00	150 мин (2ч 30 мин)
10	Постепенный подъём, измерение температуры, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
11	Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.45	15 мин	15.30 – 15.45	15 мин
12	Самостоятельная деятельность, игры	15.45 – 16.10	25 мин	15.45 – 16.10	25 мин
13	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.10 – 18.10	120 мин (2ч 00 мин)	16.10 – 18.10	120 мин (2ч 00 мин)
14	Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	18.10 – 18.30	20 мин	18.10 – 18.30	20 мин
15	Подготовка к ужину, ужин	18.30 – 18.50	20 мин	18.30 – 18.50	20 мин
16	Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой	18.50 – 19.00	10 мин	18.50 – 19.00	10 мин
17	Итого:		720 мин (12ч 00 мин)		720 мин (12ч 00 мин)

Примечание:

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
Продолжительность прогулок (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)	190 мин (3ч 10 мин)	190 мин (3ч 10 мин)
Продолжительность дневного сна (СанПиН раздел VI таблица 6.7.)	150 мин (2ч 30 мин)	150 мин (2ч 30 мин)
Продолжительность НОД/ максимальный объём НОД (СанПиН раздел VI таблица 6.6.)	I половина дня -20 мин/40 мин	I половина дня -20 мин/20 мин