

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №142 города Пензы «Мечта»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ №142**  
**\_\_\_\_\_ М. В. Расулова**

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ  
Ранний возраст**

Режимные моменты	Возраст	
	1 год – 1 год 6 мес.	1 год 6 мес. – 2
Приём, осмотр	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Предметная деятельность	8.40-9.30	
Сон (первый)	9.30-12.00	
Постепенный подъём, обед	12.00-12.30	
Активное бодрствование (предметная деятельность)	12.30-15.00	9.00-11.30
Образовательная деятельность детей в форме игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00-13.10	9.10-9.20
	13.10-13.20	9.20-9.30
Образовательная деятельность детей в форме игры-занятия 1 (по подгруппам)	14.00-14.10	
	14.10-14.20	
Прогулка		9.30-11.30
Обед		11.30-12.00
Сон (второй – для детей с 1 года до 1 года 6 мес. и первый – для детей с 1 года 6 мес. до 2 лет)	15.00-16.30	12.00-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	16.30-17.00	15.00-16.00
Активное бодрствование	17.00-19.00	16.00-19.00
Непосредственная образовательная деятельность детей в форме игры-занятия 2 (по подгруппам)		16.20-16.30
		16.35-16.40
Прогулка	17.30-19.00	17.00-19.00
Уход домой	до 19.00	до 19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №142 города Пензы «Мечта»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №142  
\_\_\_\_\_ М. В. Расулова

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
Первая младшая группа (1,6-3 года)

Режимные моменты	Возраст	
	1,6-2 года	2-3 года
Утренний приём, осмотр	7.00-8.00	7.00-8.00
Спокойные игры	8.00-8.10	8.00-8.10
Завтрак	8.20-9.30	8.20-9.00
Активное бодрствование	8.30-11.25	9.00-11.25
Образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам	9.00-9.08	9.00-9.10
	9.20-9.28	9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30-11.25	9.50-11.25
Обед	11.25-12.00	11.25-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00-16.00	15.00-16.00
Активное бодрствование	16.00-19.00	16.00-19.00
Образовательная деятельность детей в форме игры-занятия по подгруппам	16.00-16.08	16.00-16.10
	16.20-16.28	16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.50-19.00	16.50-19.00
Игры, уход домой	до 19.00	до 19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №142 города Пензы «Мечта»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №142  
\_\_\_\_\_ М. В. Расулова

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа (3-4 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры	7.00-8.15
Завтрак, подготовка к занятиям	8.15-9.00
Образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.10
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.10-15.40
Полдник	15.40-16.10
Игры, досуги	16.10-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.50-18.20
Игры, уход домой	до 19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №142 города Пензы «Мечта»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №142  
\_\_\_\_\_ М. В. Расулова

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Средняя группа (4-5 лет)

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры	7.00-8.20
Завтрак, подготовка к занятиям	8.20-9.00
Образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, досуги, вечернее занятие	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.20-18.20
Игры, уход домой	до 19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №142 города Пензы «Мечта»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №142  
\_\_\_\_\_ М. В. Расулова

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа (5-6 лет)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, игры	7.00-8.25
Завтрак, игры, подготовка к занятиям	8.25-9.00
Образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-12.20
Обед	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.35
Полдник	15.35-16.00
Игры, досуги, вечернее занятие, кружковая работа	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30-18.20
Уход домой	до 19.00

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №142  
\_\_\_\_\_ М. В. Расулова

## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём, игры	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Образовательная деятельность детей (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.10
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.10-15.40
Полдник	15.40-16.10
Игры, досуги, кружковая работа	16.10-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.20
Игры, уход домой	до 19.00