



«Утверждаю»  
Заведующий БДОУ г.Омска  
«Центр развития ребенка – детский сад № 378»  
М.Б. Иванова

Режим дня (холодный период сентябрь-май)  
(ранний возраст группа с пребыванием 12 часов)

| Режимные моменты   | Время                          |
|--|--------------------------------|
| <i>Дома</i>  |                                |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00                    |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |                                |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.00 – 7.50                    |
| Утренняя гимнастика  | 7.50 – 8.00                    |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.00 – 8.30                    |
| Разнообразная детская деятельность (игры, сам. детская деятельность)   | 8.30 – 8.40                    |
|  | 8.40 – 9.10<br>(по подгруппам) |
| Непрерывная образовательная деятельность (по подгруппам)   | 8.40 – 9.10                    |
|  | (по подгруппам)                |
| Второй завтрак   | 9.10 – 9.30                    |
| Подготовка к прогулке  | 9.30 – 9.50                    |
| Прогулка   | 9.50 – 11.30                   |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду  | 11.30 – 11.55                  |
| Обед   | 11.55 – 12.30                  |
| Сон  | 12.30 – 15.00                  |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику   | 15.00 – 15.15                  |
| Полдник  | 15.15 – 15.25                  |
| Организованная образовательная деятельность  | 15.25 – 16.15                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.15 – 17.30                  |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину   | 17.30 – 18.00                  |
| Ужин   | 18.00 – 18.30                  |
| Уход домой   | 18.30 – 19.00                  |
| <i>Дома</i>  |                                |
| Прогулка   | 19.00 – 20.00                  |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.00 – 20.30                  |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30                   |



**«Утверждаю»**  
**Заведующий БДОУ г.Омска**  
**«Центр развития ребенка – детский сад № 378»**  
**М.Б. Иванова**

**Режим дня (холодный период сентябрь-май)**  
**(младшая группа с пребыванием 12 часов)**

| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Время</b>  |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.00 – 8.20   |
| Утренняя гимнастика  | 8.00 – 8.10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.10 – 8.55   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.55 – 9.20   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.20 – 10.00  |
| Второй завтрак   | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка<br>Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду   | 10.10 – 12.20 |
| Обед   | 12.20 – 12.50 |
| Сон  | 12.50 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику   | 15.00 – 15.25 |
| Полдник  | 15.25 – 15.50 |
| Организованная образовательная деятельность  | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке  | 16.30 – 16.50 |
| Прогулка   | 16.50 – 17.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину   | 17.50 – 18.15 |
| Ужин   | 18.15 – 18.45 |
| Уход домой   | 18.45 – 19.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 19.00 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |


 «Утверждаю»  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 «Центр развития ребенка – детский сад № 378»  
 М.Б. Иванова

**Режим дня (холодный период сентябрь-май)**  
**(средняя группа с пребыванием 12 часов)**

| Режимные моменты   | Время         |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.00 – 8.20   |
| Утренняя гимнастика  | 8.00 – 8.10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.20 – 8.55   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.55 – 9.05   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.05 – 10.00  |
| Второй завтрак   | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.10 – 12.15 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду   | 12.15 – 12.30 |
| Обед   | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику   | 15.00 – 15.25 |
| Полдник  | 15.25 – 15.50 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности         | 15.50 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.30 – 17.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину   | 17.50 – 18.15 |
| Ужин   | 18.15 – 18.45 |
| Уход домой   | 18.45 – 19.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 19.00 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |



**«Утверждаю»**  
**Заведующий БДОУ г.Омска**  
**«Центр развития ребенка – детский сад № 378»**  
**М.Б. Иванова**

**Режим дня (холодный период сентябрь-май)**  
**(старшая группа № 8 время пребывания 12 часов)**

| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Время</b>  |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.00 – 8.20   |
| Утренняя гимнастика  | 8.20 – 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30 – 8.50   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.50 – 9.00   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.00 – 10.30  |
| Второй завтрак   | 10.30 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.50 – 12.30 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду  | 12.30 – 12.40 |
| Обед   | 12.40 – 13.00 |
| Сон  | 13.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику   | 15.00 – 15.25 |
| Полдник  | 15.25 – 15.40 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности         | 15.40 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке  | 16.30 – 16.45 |
| Прогулка   | 16.45 – 18.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину   | 18.00 – 18.20 |
| Ужин   | 18.20 – 18.45 |
| Уход домой   | 18.45 – 19.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 19.00 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |



**«Утверждаю»**  
**Заведующий БДОУ г.Омска**  
**«Центр развития ребенка – детский сад № 378»**  
**М.Б. Иванова**

**Режим дня**

**(подготовительная группа с пребыванием 12 часов)**

| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Время</b>  |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.00 – 8.30   |
| Утренняя гимнастика  | 8.20 – 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30 – 8.50   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.50 – 9.00   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.00 – 10.50  |
| Второй завтрак   | 10.10 -10.20  |
| Подготовка к прогулке  | 10.50– 11.00  |
| Прогулка   | 11.00 – 12.40 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду  | 12.40 – 12.50 |
| Обед   | 12.50 – 13.15 |
| Сон  | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику   | 15.00 – 15.25 |
| Полдник  | 15.25 – 15.40 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности         | 15.40 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 16.40 – 18.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину   | 18.00 – 18.20 |
| Ужин   | 18.20 – 18.45 |
| Уход домой   | 18.45 – 19.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 19.00 – 20.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 20.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |



«Утверждаю»

Заведующий БДОУ г.Омска

«Центр развития ребенка – детский сад № 378»

М.Б. Иванова

Режим дня

(старшая группа с пребыванием 10. 30 ч.)

| Режимные моменты   | Время         |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.25   |
| Утренняя гимнастика  | 8.25 – 8.35   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.35 – 8.55   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.55 – 9.10   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.10 – 10.30  |
| Второй завтрак   | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке  | 10.30 – 10.50 |
| Прогулка   | 10.50 – 12.30 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду  | 12.30 – 12.40 |
| Обед   | 12.40 – 13.10 |
| Сон  | 13.10 – 15.00 |
| Постепенный подъем, релаксация, воздушные, водные процедуры  | 15.00 – 15.25 |
| Коррекционная деятельность, игры, досуги, общение по интересам   | 15.25 – 16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин   | 16.30 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 17.00 – 17.50 |
| Возвращение с прогулки, уход домой   | 17.50 – 18.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |



**«Утверждаю»**  
**Заведующий БДОУ г.Омска**  
**«Центр развития ребенка – детский сад № 378»**  
**М.Б. Иванова**

**Режим дня**  
**(подготовительная группа с пребыванием 10. 30 ч.)**

| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Время</b>  |
|--|---------------|
| <i>Дома</i>  |               |
| Подъем, утренний туалет  | 6.30 – 7.00   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>   |               |
| Прием детей, осмотр, разнообразная детская деятельность (с учетом перечня, групповых традиций, ритуалов, событий) в соответствии с темой | 7.30 – 8.30   |
| Утренняя гимнастика  | 8.30 – 8.40   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.40 – 8.50   |
| Разнообразная детская деятельность   | 8.50 – 9.00   |
| Непрерывная образовательная деятельность   | 9.00 – 10.50  |
| Второй завтрак   | 10.00 – 10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.50 – 12.40 |
| Возвращение с прогулки/, подготовка к обеду  | 12.40 – 12.50 |
| Обед   | 12.50 – 13.15 |
| Сон  | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, релаксация, воздушные, водные процедуры  | 15.00 – 15.25 |
| Коррекционная деятельность, игры, досуги, общение по интересам   | 15.25 – 16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин   | 16.30 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 17.00 – 17.50 |
| Возвращение с прогулки, уход домой   | 17.50 – 18.00 |
| <i>Дома</i>  |               |
| Прогулка   | 18.00 – 19.00 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры  | 19.00 – 20.30 |
| Укладывание, ночной сон  | 20.30 – 6.30  |