

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им. В.Н. Сметанкина» Находкинского городского округа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «СОШ № 12 « НГО

_____ О.В. Подкопаева

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

воспитанников общеразвивающих групп дошкольного отделения

МАОУ «СОШ № 12 им. В.Н. Сметанкина на 2025 – 2026 г.г.

Примерный режим дня
Смешанная группа раннего возраста
Холодный период года.

Содержание	
Прием детей,осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 9.40 9.50 -10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20– 11.30
Самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон,	12.30 – 15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 - 15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 – 16.10 16.20 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30 – 18.00
Уход домой	До 18.00

Примерный режим дня
Смешанная группа раннего возраста
Теплый период года.

Содержание	
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30–11.30 9.40–9.50 9.50–10.00
Второй завтрак	10.00-10.30
Прогулка. Возвращение с прогулки	10.30-11.30
Самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 – 15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 -15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 18.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 – 16.10 16.20 – 16.30 16.40 - 16.50
Уход домой	До 18.00

Примерный режим дня

Дошкольные группы

Холодный период года.

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 мин, перерывы между занятиями, не менее 10 мин)	9.15-10.00	9.15-10.05	9.15-10.15	9.00-10.50
Второй завтрак	10.00-10.30	10.05-10.30	10.50-10.30	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.50.-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Занятия , игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

Примерный режим дня

Дошкольные группы

Теплый период года.

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.20	9.00 – 9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.00-10.30	10.05-10.30	10.50-10.30	10.00-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	10.50.-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00- 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход домой	До 19.00	До 19.00	До 19.00	До 19.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования: Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.