

Утверждаю

Заведующий МДОБУ детский сад №139

_____ С.Г. Прудникова

Режим дня 1 младшей группы (2–3 года) на холодный период

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия, игры детей; самостоятельная деятельность детей	07.30–08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00–08.15
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.	08.15–09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.10
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15–09.25
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25–09.35
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	09.35–10.00
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	10.00–10.20
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры; возвращение с прогулки: переодевание.	10.20–12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	12.00–12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.30–15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30–16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка. Самостоятельная деятельность.	16.00–18.00

Утверждаю

Заведующий МДОБУ детский сад №139

_____ С.Г. Прудникова

Режим дня 2 младшей группы (3–4 года) на холодный период

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия, игры детей; самостоятельная деятельность детей	07.30–08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00–08.15
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.	08.15–09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.15
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15–09.25
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25–09.40
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	09.40–10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, приём пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	10.30–10.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры; возвращение с прогулки: переодевание.	10.50–12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	12.00–12.50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.25–15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30–16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание, прогулка. Самостоятельная деятельность.	16.00–18.00

Утверждаю

Заведующий МДОБУ детский сад №139

С.Г. Прудникова

Режим дня средней группы (4-5 лет) на холодный период

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; игры детей; самостоятельная деятельность.	07.30–08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00–08.10
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры.	08.10–09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20–09.30
Образовательная нагрузка	Занятие	09.30–09.50
Двигательная активность	Подвижные игры	09.50–10.00
Второй завтрак	Приём пищи	10.00–10.15
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка; возвращение с прогулки: переодевание	10.15–12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	12.00–13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем.	13.00–15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам	16.00 – 16.30
Прогулка, двигательная активность, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры	16.30 – 18.00

Утверждаю

Заведующий МДОБУ детский сад №139

С.Г. Прудникова

Режим дня старшей группы (5–6 лет) на холодный период

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; игры детей; самостоятельная деятельность.	07.30–08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00–08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры.	08.20–09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00–09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25–09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40–10.05
Второй завтрак	Приём пищи	10.05–10.15
Двигательная активность	Подвижные игры	10.15-10.30
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка; возвращение с прогулки: переодевание	10.30–12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	12.00–13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем.	13.00–15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи	15:30 – 16:00
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам	16:00 – 16:30
Прогулка, двигательная активность, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры	16:30 – 18:00

Утверждаю

Заведующий МДОБУ детский сад №139

С.Г. Прудникова

Режим дня подготовительной группы (6–7 лет) на холодный период

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, игры детей; самостоятельная деятельность	07.30– 08.00
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00– 08.15
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	08.15– 09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00– 09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30– 09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40– 10.10
Второй завтрак	Приём пищи	10.10– 10.20
Образовательная нагрузка	Занятие	10.20– 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; прогулка: подвижные игры; возвращение с прогулки: переодевание	10.40– 12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	12.15– 13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; дневной сон; пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00– 15.30
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей	15.30– 15.40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, прием пищи; гигиенические процедуры после приема пищи	15.40– 16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание.	16.00 – 18.00

