

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Берёзка»

РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Группа раннего возраста (ясли)

(с 1,5 до 2 лет)

Режимные моменты	Время	
Утренний прием, осмотр, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 - 7.45	45 мин
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	7.45 – 8.00	15 мин
Завтрак	8.00 - 8.25	25 мин
Игры – занятия по подгруппам		
Первая подгруппа	8.25 – 8.35	10 мин
Вторая подгруппа	8.35 – 8.45	10 мин
Самостоятельная деятельность, игра	8.45 – 8.55	10 мин
Второй завтрак	8.55 – 9.05	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	9.05 – 9.30	25 мин
Прогулка	9.30 – 11.15	1 час 45 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.15 – 11.30	15 мин
Обед	11.30 – 11.55	25 мин
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	11.55 – 12.10	15 мин
Сон	12.10 – 15.10	3 часа
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10 – 15.20	10 мин
Полдник	15.20 -15.30	10 мин
Гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.55	25 мин
Ужин	15.55 – 16.20	25 мин
Гигиенические процедуры, подготовка к вечерней прогулке	16.20 – 16.45	25 мин
Вечерняя прогулка, уход домой	16.45 – 17.30	45 мин

Сон – 3 часа; прогулка – 2 часа 30 мин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Берёзка»



РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Первая младшая группа (с 2 до 3 лет)

Режимные моменты	Время	
Утренний приём, свободная игра	7.00 – 7.40	40 мин
Зарядка	7.40 – 7.50	10 мин
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	7.50 – 8.05	15 мин
Завтрак	8.05 – 8.30	25 мин
Образовательная нагрузка НОД	8.40 – 8.50	10 мин
Второй завтрак	8.50 – 9.00	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	9.00 – 9.15	15 мин
Прогулка, двигательная активность, подвижные игры	9.15 – 11.10	1 час 55 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.10 – 11.30	20 мин
Обед	11.30 – 11.55	25 мин
Подготовка к дневному сну	11.55 – 12.10	15 мин
Сон	12.10 – 15.10	3 часа
Постепенный подъём, закаливание, гигиенические процедуры	15.10 – 15.25	15 мин
Полдник	15.25 – 15.35	10 мин
Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	15.35 – 15.50	15 мин
Подготовка к ужину	15.50 – 16.00	10 мин
Ужин	16.00 – 16.25	25 мин
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход домой	16.25 – 16.40	15 мин
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.40 – 17.30	50 мин

Прогулка 3 часа, сон 3 часа

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Берёзка»

Режим второй младшей группы дошкольного возраста

(с 3 до 4 лет) в холодный период года

Режимные моменты	Время	
Утренний приём, осмотр, свободная игровая деятельность	7.00 – 7.50	50 мин
Утренняя гимнастика	7.50 – 8.00	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.00 – 8.10	10 мин
Завтрак	8.10 – 8.30	20 мин
Гигиенические процедуры, спокойные игры	8.30 – 8.40	10 мин
Образовательная нагрузка НОД	8.40 – 8.55 9.05 – 9.20 (перерывы 10 мин)	15 мин 15 мин
Второй завтрак	8.55 – 9.05	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	9.20 – 9.30	10 мин
Прогулка, двигательная и познавательная активность	9.30 – 11.45	2 часа 15 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.45 – 12.00	15 мин
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20	20 мин
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.20 – 12.30	10 мин
Сон	12.30 – 15.15	2 часа 45 мин
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.15 – 15.25	10 мин
Полдник	15.25 – 15.35	10 мин
Игры, совместная и организованная детская деятельность	15.35 – 15.50	20 мин
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	15.50 – 16.05	15 мин
Ужин	16.05 – 16.25	20 мин
Подготовка к вечерней прогулке	16.25 – 16.40	15 мин
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.40 – 17.30	50 мин

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ «Берёзка»

РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Режимные моменты	Время	
Утренний приём, осмотр, свободная игровая деятельность	7.00 – 7.55	55 мин
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.05 – 8.15	10 мин
Завтрак	8.15 – 8.35	20 мин
Гигиенические процедуры, спокойные игры	8.35 – 8.50	15 мин
Образовательная нагрузка	8.50 – 9.10	20 мин
НОД	9.20 – 9.40 (перерыв 10 мин)	20 мин
Второй завтрак	9.10 – 9.20	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	9.20 – 9.30	10 мин
Прогулка, двигательная и познавательная активность	9.30 – 11.55	2 часа 25 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 – 12.10	15 мин
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30	20 мин
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.30 – 12.40	10 мин
Сон	12.40 – 15.10	2 часа 30 мин
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.10 – 15.25	15 мин
Полдник	15.25 – 15.35	10 мин
Игры, совместная и организованная детская деятельность	15.35 – 15.55	20 мин
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	15.55 – 16.10	15 мин
Ужин	16.10 – 16.30	20 мин
Подготовка к вечерней прогулке	16.30 – 16.45	15 мин
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.45 – 17.30	45 мин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Берёзка»

РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Режимные моменты	Время	
Утренний приём, осмотр, свободная игровая деятельность	7.00 – 8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10 – 8.20	10 мин
Завтрак	8.20 – 8.40	20 мин
Гигиенические процедуры, спокойные игры	8.40 – 8.55	15 мин
Образовательная нагрузка НОД 1 НОД 2	8.55 – 9.20 9.30 – 9.55 (перерывы 10 мин)	25 мин 25 мин
Второй завтрак	9.20 – 9.30	10 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	9.55 – 10.05	10 мин
Прогулка, двигательная и познавательная активность	10.05 – 12.00	1 час 55 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.15	15 мин
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.35	20 мин
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.35 – 12.45	10 мин
Сон	12.45 – 15.15	2 часа 30 мин
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.15 – 15.30	15 мин
Полдник	15.30 – 15.40	10 мин
Игры, совместная и организованная детская деятельность	15.40 – 16.05	25 мин
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.05 – 16.15	10 мин
Ужин	16.15 – 16.35	20 мин
Подготовка к вечерней прогулке	16.35 – 16.45	10 мин
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.45 – 17.30	45 мин

Сон 2,5 часа, прогулка 3 часа

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Берёзка»



РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Режимные моменты	Время	
Утренний приём, осмотр, свободная игровая деятельность	7.00 – 8.00	60 мин
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15	10 мин
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.15 – 8.25	10 мин
Завтрак	8.25 – 8.45	20 мин
Гигиенические процедуры, спокойные игры	8.45 – 8.55	10 мин
Образовательная нагрузка НОД 1 НОД 2 НОД 3	8.55 – 9.20 9.30 – 10.00 10.10 – 10.40	30 мин 30 мин 30 мин (перерывы 10 мин)
Второй завтрак	9.30 – 9.35	5 мин
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры	10.40 – 10.50	10 мин
Прогулка, двигательная и познавательная активность	10.50 – 12.15	1 час 25 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.25	10 мин
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.45	20 мин
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 12.55	10 мин
Сон	12.55 – 15.15	2 часа 25 мин
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры	15.15 – 15.30	15 мин
Полдник	15.30 – 15.40	10 мин
Игры, совместная и организованная детская деятельность	15.40 – 16.10	30 мин
Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.10 – 16.20	10 мин
Ужин	16.20 – 16.40	20 мин
Подготовка к вечерней прогулке	16.40 – 16.50	10 мин
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.50 – 17.30	40 мин