

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

### ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

(для детей 2-3 лет)



И.А.Разгуляева  
 С=RU, OU=Заведующий,  
 О="МБДОУ "Детский  
 сад № 56 "Сказка""",  
 CN=И.А.Разгуляева,  
 E=detsadskazka56@yand  
 ex.ru  
 я подтверждаю этот  
 документ своей  
 удостоверяющей  
 подписью  
 Нижний Новгород

Время проведения	длительность	Режимные моменты
7.00 – 8.00	1ч	Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа
8.00 – 8.10	10мин	Утренняя гимнастика
8.10 – 8.20	10мин	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания
8.20 – 8.50	30мин	<b>Завтрак</b>
8.50 – 9.00	10мин	Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам
9.00 – 9.10	10мин	<b>Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/</b>
9.10 - 9.20	10мин	Динамическая пауза
9.20 – 9.30	10мин	<b>Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/</b>
9.30 – 9.40	10мин	<b>Второй завтрак</b>
9.40 – 10.00	20мин	Подготовка к прогулке
10.00 – 11.10	1ч10мин	<b>Утренняя прогулка</b>
11.10 – 11.30	20мин	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду
11.30 – 12.00	30мин	<b>Обед</b>
12.00 – 12.30	30мин	Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном
12.30 – 15.30	3ч	<b>Дневной сон</b>
15.30 – 16.00	30мин	Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причесывание
16.00 – 16.30	30мин	<b>Полдник</b>
16.30 – 16.40	10мин	Свободная деятельность. Игры
16.40 – 17.00	20мин	Подготовка к прогулке
17.00 – 19.00	2ч	<b>Вечерняя прогулка. Уход домой</b>

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ

### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

(для детей 3-4 лет)

<b>Время проведения</b>	<b>длительность</b>	<b>Режимные моменты</b>
7.00 – 8.00	1 ч	Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа
8.00 – 8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика
8.10 – 8.20	10 мин.	«Утренний круг»
8.20 – 8.30	10 мин.	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания
<b>8.30 – 8.50</b>	<b>20 мин.</b>	<b>Завтрак</b>
8.50 – 9.00	10 мин.	Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам
<b>9.00 – 9.15</b>	<b>15 мин.</b>	<b>Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/</b>
9.15 – 9.25	10 мин.	Динамическая пауза.
<b>9.25 – 9.40</b>	<b>15 мин.</b>	<b>Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/</b>
9.40 – 10.00	20 мин.	Самостоятельные игры
<b>10.00 – 10.10</b>	<b>10 мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>
10.10 – 10.30	20 мин.	Подготовка к прогулке
<b>10.30 – 11.40</b>	<b>1ч 10мин.</b>	<b>Утренняя прогулка</b>
11.40 – 12.00	20 мин.	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду
<b>12.00 – 12.30</b>	<b>30 мин.</b>	<b>Обед</b>
12.30 – 13.00	30 мин.	Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном
<b>13.00 – 15.30</b>	<b>2,5 ч</b>	<b>Дневной сон</b>
15.30 – 16.00	30 мин.	Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, Одевание, Причесывание
<b>16.00 – 16.30</b>	<b>25 мин.</b>	<b>Полдник</b>
16.30 – 16.40	10 мин.	«Вечерний круг»
16.40 – 17.00	20 мин.	Подготовка к прогулке
<b>17.00 – 19.00</b>	<b>2 ч</b>	<b>Вечерняя прогулка</b>

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

(для детей 4-5 лет)

<b>Время проведения</b>	<b>длительность</b>	<b>Режимные моменты</b>
<b>7.00 – 8.00</b>	1ч	Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа
<b>8.00 – 8.10</b>	10мин.	Утренняя гимнастика
<b>8.10 – 8.20</b>	10мин.	«Утренний круг»
<b>8.20 – 8.30</b>	10мин.	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания
<b>8.30 – 8.50</b>	<b>20мин.</b>	<b>Завтрак</b>
<b>8.50 – 9.00</b>	10мин.	Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам
<b>9.00 – 9.20</b>	<b>20мин.</b>	<b>Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/</b>
<b>9.20 – 9.50</b>	30мин.	Самостоятельные игры
<b>9.50 – 10.10</b>	<b>20мин.</b>	<b>Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/</b>
<b>10.10 – 10.20</b>	<b>10мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>
<b>10.20 – 10.40</b>	20мин.	Подготовка к прогулке
<b>10.40 – 11.50</b>	<b>1ч10мин.</b>	<b>Утренняя прогулка</b>
<b>11.50 – 12.10</b>	20мин.	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду
<b>12.10 – 12.40</b>	<b>30мин.</b>	<b>Обед</b>
<b>12.40 – 13.00</b>	20мин.	Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном
<b>13.00 – 15.30</b>	<b>2,5ч</b>	<b>Дневной сон</b>
<b>15.30 – 16.00</b>	30мин.	Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика. Одевание. Причесывание
<b>16.00 – 16.20</b>	<b>20мин.</b>	<b>Полдник</b>
<b>16.20-16.30</b>	10мин.	«Вечерний круг»
<b>16.30 – 17.00</b>	30мин.	Подготовка к прогулке
<b>17.00 – 19.00</b>	2ч	Вечерняя прогулка

## ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ

### СТАРШАЯ ГРУППА

(для детей 5-6 лет)

Время проведения	длительность	Режимные моменты
7.00 – 8.00	1ч	Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа
8.00 – 8.10	10мин.	Утренняя гимнастика
8.10 – 8.20	10мин.	«Утренний круг»
8.20 – 8.30	10мин.	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания
8.30 – 8.50	20мин.	<b>Завтрак</b>
8.50 – 9.00	10мин.	Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.
9.00 – 9.25	25мин.	<b>Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/</b>
9.25 – 9.35	10мин.	Динамическая пауза
9.35 – 10.00	25мин.	<b>Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/</b>
10.00 – 10.20	20мин.	Самостоятельная деятельность детей. Игры
10.20 – 10.30	10мин.	<b>Второй завтрак</b>
10.30 – 10.50	20мин.	Подготовка к прогулке
10.50 – 12.00	1ч10мин.	<b>Утренняя прогулка</b>
12.00 – 12.15	15мин.	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду
12.15 – 12.40	25мин.	<b>Обед</b>
12.40 – 13.00	20мин.	Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном
13.00 – 15.30	2,5ч	<b>Дневной сон</b>
15.30 – 16.00	30мин.	Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика. Одевание. Причесывание
16.00 – 16.15	15мин.	<b>Полдник</b>
16.20 – 16.45	25мин.	<b>Занятие 3 /в соответствии с Расписанием/</b>
16.45 – 17.00	15мин.	Подготовка к прогулке
17.00 – 19.00	2ч	<b>Вечерняя прогулка. Уход домой</b>

**ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**  
(для детей 6-7 лет)

<b>Время проведения</b>	<b>длительность</b>	<b>Режимные моменты</b>
<b>7.00 – 8.00</b>	1ч	Прием детей, осмотр, свободная игра, индивидуальная работа
<b>8.00 – 8.10</b>	10мин.	Утренняя гимнастика
<b>8.10 – 8.20</b>	10мин.	«Утренний круг»
<b>8.20 – 8.30</b>	10мин.	Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания
<b>8.30 – 8.50</b>	<b>20мин.</b>	<b>Завтрак</b>
<b>8.50 – 9.00</b>	10мин.	Подготовка к проведению занятий. Общение детей по интересам
<b>9.00 – 9.30</b>	<b>30мин.</b>	<b>Занятие 1 /в соответствии с Расписанием/</b>
<b>9.30 – 9.40</b>	10мин.	Динамическая пауза
<b>9.40 – 10.10</b>	<b>30мин.</b>	<b>Занятие 2 /в соответствии с Расписанием/</b>
<b>10.10 – 10.20</b>	<b>10мин.</b>	<b>Второй завтрак.</b>
<b>10.20 – 10.50</b>	<b>30мин.</b>	<b>Занятие 3 /в соответствии с Расписанием/</b>
<b>10.50 – 11.10</b>	20мин.	Подготовка к прогулке
<b>11.10 – 12.10</b>	<b>1ч</b>	<b>Утренняя прогулка</b>
<b>12.10 – 12.30</b>	20мин.	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду
<b>12.30 – 12.50</b>	<b>20мин.</b>	<b>Обед</b>
<b>12.50 – 13.00</b>	10мин.	Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном
<b>13.00 – 15.30</b>	<b>2,5ч</b>	<b>Дневной сон</b>
<b>15.30 – 16.00</b>	30мин.	Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика. Одевание. Причесывание
<b>16.00 – 16.15</b>	<b>15мин.</b>	<b>Полдник</b>
<b>16.15 – 16.30</b>	15мин.	Самостоятельные игры. Совместная деятельность
<b>16.30 – 16.40</b>	10мин.	«Вечерний круг»
<b>16.40 – 17.00</b>	20мин.	Подготовка к прогулке
<b>17.00 – 19.00</b>	<b>2ч</b>	<b>Вечерняя прогулка. Уход домой</b>

