

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Советский
детский сад № 1 «Капитошка»
_____Куксенко Н.Н.

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период года – с 10 часовым пребыванием детей в МБДОУ
(группы раннего возраста – подготовительные группы)

Режимные моменты	Содержание	Возрастные группы				
		Группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Утренний прием	Утренний прием, термометрия, игры детей, самостоятельная деятельность,	07.30 - 08.05	07.30 - 08.20	07.30 - 08.25	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30
Завтрак	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи, подготовка к непосредственно образовательной	08.05 - 08.30	08.20 - 09.00	08.25 - 09.00	08.30 - 09.00	08.30 - 09.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность.	08.40 – 08.50	09.00 – 09.15	09.00 – 09.20	09.00 – 09.25	1. 9.00 - 9.30
		09.00 – 09.10	09.25 – 09.40	09.30 – 09.50	09.35 – 10.00	2. 9.40 – 10.10
						3. 10.20 – 10.50

Второй завтрак	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи	09.50 – 10.00	09.50 – 10.00	09.50 – 10.00	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке, прогулка, Подвижные игры Возвращение с прогулки,	10.00 – 11.30	10.00 – 12.00	10.00 – 12.00	10.10 – 12.20	10.20—12.30
Обед	Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи	11.30 – 12.00	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.20 – 12.40	12.35 – 12.50
Сон	Подготовка ко сну Дневной сон Постепенный подъем, гимнастика пробуждения	12.00 – 15.00	12.20 - 15.00	12.30 - 15.00	12.40 - 15.10	12.50 - 15.20
Полдник	Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.10 – 15.40	15.20 – 15.40
Образовательная нагрузка	Самостоятельная деятельность, организованная деятельность детей Игры, СХД, индивидуальная работа, развлечения, кружковая	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.40 – 16.05	15.40 – 16.10
Прогулка, возвращение детей домой	Подготовка к прогулке, прогулка,	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00-17.30	16.05-17.30	16.10-17.30

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Советский
детский сад № 1 «Капитошка»
_____ Куксенко Н.Н.

РЕЖИМ ДНЯ МБДОУ

**Теплый период года – с 10 часовым пребыванием детей в МБДОУ
(группы раннего возраста - подготовительные группы)**

Режимные моменты	Содержание	Возрастные группы				
		группа раннего возраста	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Утренний прием	Прием детей на свежем воздухе, термометрия, игры детей, самостоятельная деятельность, наблюдения, беседы, утренняя гимнастика	07.30 - 08.05	07.30 - 08.20	07.30 - 08.25	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30
Завтрак	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи	08.05 - 08.30	08.20 - 09.00	08.25 - 09.00	08.30 - 09.00	08.30 - 09.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность.	08.40 – 08.50	09.00 – 09.15	09.00 – 09.20	09.00 – 09.25	9.00 - 9.30

Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке, прогулка, подвижные игры, оздоровительные и закаливающие процедуры	08.50-10.00	09.15 - 10.10	09.20-10.20	09.25-10.30	09.30-10.30
Второй завтрак	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры до и после приема пищи	10.00 – 10.30	10.10 – 10.40	10.20 – 10.50	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Прогулка двигательная активность	Прогулка Подвижные и спортивные игры, экскурсии, трудовая деятельность Возвращение с прогулки, игры, чтение	10.30 – 11.30	10.40 – 11.50	15.00 – 12.00	11.00 – 12.20	11.00—12.35
Обед	Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры до и после приема пищи	11.30 – 12.00	11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.20 – 12.40	12.35 – 12.50
Сон	Подготовка ко сну Дневной сон Постепенный подъем,	12.00 – 15.00	12.20 - 15.00	12.30 - 15.00	12.40 - 15.10	12.50 - 15.20
Полдник	Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры до и после	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.10 – 15.40	15.20 – 15.40

Организованная деятельность	Игры, СХД, индивидуальная работа, развлечения. Самостоятельная деятельность.	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.40 – 16.10	15.40 – 16.10
Прогулка, возвращение детей домой	Подготовка к прогулке, прогулка, Двигательная активность	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00-17.30	16.10-17.30	16.10-17.30