

УТВЕРЖДЕНО

приказом Заведующего Детским садом № 74
№ 46 от 17.08.2026 г.

**Режим дня и распорядок деятельности детей от 1 до 3 лет (ранний возраст)
в холодный (образовательный) период (сентябрь – май)**

Время	Режимный момент	Содержание деятельности
7.00-8.00	Утренний прием детей/взаимодействие с родителями	Постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада Прием. Активное общение с ребенком, игровые ситуации, индивидуальная работа. Пальчиковая гимнастика, игры на развитие мелкой моторики, рассматривание книг и иллюстраций.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика.	Различные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, гимнастика с предметами и др.
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак.	Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности, аккуратности. Формирование навыков культурного поведения за столом. Этикетные формы приема пищи
8.40-9.00	Активное бодрствование детей.	Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей совместно со взрослым.
9.00-9.25	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей	Игры, предметная деятельность и другое в соответствии с расписанием ОД, включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты.
9.25- 9.40	Активное бодрствование детей	Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей совместно со взрослым.
9.40 – 10.00	Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.	Игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание.
10.00-11.20	Подготовка к прогулке	Формирование навыков самообслуживания, беседы, игровые ситуации с героями, взаимопомощь, эмоциональный настрой.
	Прогулка	Игровые упражнения, самостоятельные игры детей, наблюдения, совместный со взрослыми посильный труд.
	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	Формирование навыков самообслуживания, аккуратности, взаимопомощь
11.20-12.00	Подготовка к обеду, обед. Гигиенические процедуры.	Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, аккуратности. Формирование навыков культурного поведения за столом. Этикетные формы приема пищи.
12.00-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон	Спокойная самостоятельная деятельность детей. Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки.
15.00-15.20	Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры.	Физиологическая активизация организма ребенка «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.
15.20-15.40	Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.	Игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание.
15.40-16.20	Подготовка к полднику. Полдник.	Формирование навыков самообслуживания, гигиенических навыков, этикетных форм приема пищи.
16.20-16.45	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей	Игры, предметная деятельность и другое в соответствии с расписанием ОД.
16.45 – 17.00	Активное бодрствование детей	Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей
17.00 – 19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка/ Взаимодействие с родителями/Уход домой	Формирование навыков самообслуживания. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, общение с родителями.

**Режим дня и распорядок деятельности детей с 3 до 7 лет
в холодный период года (сентябрь-май)**

Время				Режимные моменты	Содержание деятельности
младшая группа (от 3 до 4 лет)	средняя группа (от 4 до 5 лет)	старшая группа (от 5 до 6 лет)	подготовительная группа (от 6 до 7 лет)		
7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	Утренний прием	Постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада. Прием. Активное общение, игровая, изобразительная, исследовательская, двигательная деятельность, конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др.
группа 8.00-8.10	зал 8.00-8.10	зал 8.10-8.20	зал 8.20-8.30	Утренняя гимнастика	Различные комплексы гимнастики
8.10-8.20	8.10-8.25	8.20-8.30	8.00-8.20	«Утренний круг»	Формирование у детей чувства общности. Обсуждение планов на день, обмен впечатлениями, игры по инициативе детей или педагога.
8.20-9.00	8.25-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.	Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи. Формирование навыков культурного поведения за столом. Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.
9.00-10.30	9.00 - 10.40	9.00 - 10.45	9.00 – 10.50	Занятия, в перерывах игры, самостоятельная деятельность детей	В соответствии с расписанием ОД, включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут
10.30-11.50	10.40-12.00	10.45-12.05	10.50-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка	Формирование навыков самообслуживания, беседы, проблемные ситуации. Различные игры; соревнования; экскурсии, познавательные беседы, элементы экспериментирования, наблюдение за объектами, явлениями природы. Самостоятельная деятельность детей, трудовая деятельность, индивидуальная работа.
11.50-12.30	12.00-12.30	12.05-12.30	12.10-12.30	Подготовка к обеду, обед	Формирование культурно-гигиенических навыков. Индивидуальная работа с детьми, развитие самостоятельности, ответственности, аккуратности, дежурство. Совершенствование навыков культурного поведения за столом. Формы этикета.
12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	Гигиенические процедуры, дневной сон.	Формирование культурно-гигиенических навыков. Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки
15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00- 15.20	Подъем, закаливающие и гигиенические процедуры.	Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение.
15.20-15.30	15.20-15.35	15.20-15.40	15.20-15.40	Игры, самостоятельная деятельность детей	Общение, игры детей по интересам. Игровая, познавательно-исследовательская деятельность по выбору детей.
15.30-15.45	15.35-15.55	15.40-16.05	15.40-16.10	Совместная образовательная деятельность в режимных моментах	Игры по инициативе детей или педагога, досуг, индивидуальная работа, либо занятия (старший дошкольный возраст)

15.45-16.20	15.55-16.25	16.05-16.30	16.10-16.35	Подготовка к полднику, полдник.	Формирование навыков самообслуживания. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.
16.20-16.40	16.25-16.45	16.30-16.50	16.35-17.00	Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.	Игры, досуг, индивидуальная работа, либо занятия (старший дошкольный возраст)
16.40-17.00	16.45-17.05	16.50-17.10	17.00-17.10	«Вечерний круг»	Формирование у детей чувства общности. Обмен впечатлениями, положительными эмоциями, игры по инициативе детей или педагога.
17.00-19.00	17.05-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка/ взаимодействие с родителями/уход домой	Формирование навыков самообслуживания. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, общение с родителями.

Режим дня детей с 1 до 7 лет в теплый период года (июнь – август)

группы детей раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1 БЛОК «УТРО»				
УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА Прием детей на свежем воздухе / «Утренний фильтр» / Взаимодействие с родителями / Утренняя гимнастика				
7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.20
ЗАВТРАК (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи)				
8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.45	8.15-8.50	8.20-8.55
«Речевые игры»		«УТРЕННИЙ КРУГ»		
8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.05	8.50-9.10	8.55-9.15
ОРГАНИЗОВАННАЯ СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ в соответствии с «Циклограммой организации совместной деятельности в летний период» / самостоятельная игровая деятельность				
9.00 – 9.15	9.00 – 9.20	9.05 – 9.25	9.10 – 9.35	9.15 – 9.45
2 БЛОК «ДЕНЬ»				
ДНЕВНАЯ ПРОГУЛКА Подготовка к прогулке / Организация разнообразных видов детской деятельности в соответствии с «Картотекой прогулок» / самостоятельная детская деятельность				
9.15 – 11.15	9.20 – 11.50	9.25-12.00	9.35-12.05	9.45-12.10
ОБЕД (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи)				
11.15 - 12.00	11.50 – 12.30	12.00 – 12.30	12.05 – 12.30	12.10 – 12.30
ДНЕВНОЙ СОН				
12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
ПОДЪЕМ. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
15.00-15.30	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.30	15.00-15.30
3 БЛОК «ВЕЧЕР»				
Полдник (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи)		Организованная совместная деятельность в соответствии с «Циклограммой организации совместной деятельности в летний период»		
15.30-16.15	15.40 – 16.20	15.40 – 16.20	15.30-16.00	15.30-16.10
Организованная совместная деятельность в соответствии с «Циклограммой организации совместной деятельности в летний период» на прогулке*		Полдник (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи)		
16.15-16.30	16.20-16.35	16.20-16.40	16.00-16.40	16.10-16.40
ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА Взаимодействие с родителями				
16.30-19.00	16.35-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00