

УТВЕРЖДЕНО

приказом Заведующего Детским садом № 74 от  
30.08.2024 г. № 48

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

| <b>Время</b>  | <b>Режимный момент</b>   | <b>Содержание деятельности</b>   |
|---------------|--|--|
| 7.00-8.00     | <b>Утренний прием детей/взаимодействие с родителями</b>                        | Постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада<br>Прием. Активное общение с ребенком, игровые ситуации, индивидуальная работа.<br>Пальчиковая гимнастика, игры на развитие мелкой моторики, рассматривание книг и иллюстраций.                                |
| 8.00-8.10     | <b>Утренняя гимнастика.</b>  | Различные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, гимнастика с предметами и др.  |
| 8.10-8.40     | <b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>   | Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи.<br>Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности, аккуратности.<br>Формирование навыков культурного поведения за столом.<br>Этикетные формы приема пищи |
| 8.40-9.00     | <b>Активное бодрствование детей.</b>   | Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей совместно со взрослым.  |
| 9.00-9.25     | <b>Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей</b>     | Игры, предметная деятельность и другое в соответствии с расписанием ОД, включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты.  |
| 9.25- 9.40    | <b>Активное бодрствование детей</b>  | Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей совместно со взрослым.  |
| 9.40 – 10.00  | <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.</b>            | Игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание.   |
| 10.00-11.20   | <b>Подготовка к прогулке</b>   | Формирование навыков самообслуживания, беседы, игровые ситуации с героями, взаимопомощь, эмоциональный настрой.  |
|               | <b>Прогулка</b>  | Игровые упражнения, самостоятельные игры детей, наблюдения, совместный со взрослыми посильный труд.  |
|               | <b>Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры</b>                         | Формирование навыков самообслуживания, аккуратности, взаимопомощь  |
| 11.20-12.00   | <b>Подготовка к обеду, обед. Гигиенические процедуры.</b>                      | Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, аккуратности.<br>Формирование навыков культурного поведения за столом.<br>Этикетные формы приема пищи.                    |
| 12.00-15.00   | <b>Подготовка ко сну. Дневной сон</b>  | Спокойная самостоятельная деятельность детей. Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки.  |
| 15.00-15.20   | <b>Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры.</b>                         | Физиологическая активизация организма ребенка «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.   |
| 15.20-15.40   | <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.</b>            | Игры, досуг, индивидуальная работа, физическое воспитание.   |
| 15.40-16.20   | <b>Подготовка к полднику. Полдник.</b>   | Формирование навыков самообслуживания, гигиенических навыков, этикетных форм приема пищи.  |
| 16.20-16.45   | <b>Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей</b>     | Игры, предметная деятельность и другое в соответствии с расписанием ОД.  |
| 16.45 – 17.00 | <b>Активное бодрствование детей</b>  | Игры, предметная деятельность и другое по выбору детей   |
| 17.00 – 19.00 | <b>Подготовка к прогулке. Прогулка/ Взаимодействие с родителями/Уход домой</b> | Формирование навыков самообслуживания.<br>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<br>(от 3 до 4 лет) | средняя группа<br>(от 4 до 5 лет) | старшая группа<br>(от 5 до 6 лет) | подготовительная группа<br>(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<br>8.00-8.10               | зал<br>8.00-8.10                  | зал<br>8.10-8.20                  | зал<br>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<br>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.<br>Формирование навыков культурного поведения за столом.<br>Этикетные формы приема пищи.<br>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.<br>Различные игры; соревнования; экскурсии, познавательные беседы, элементы экспериментирования, наблюдение за объектами, явлениями природы.<br>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<br>Индивидуальная работа с детьми, развитие самостоятельности, ответственности, аккуратности, дежурство.<br>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.<br>Чтение знакомых произведений.<br>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.<br>«Ленивая» (оздоровительная) гимнастика.<br>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.<br>Игровая, познавательно-исследовательская деятельность по выбору детей.   |

|             |             |             |             |  |   |
|-------------|-------------|-------------|-------------|--|---|
| 15.30-15.45 | 15.35-15.55 | 15.40-16.05 | 15.40-16.10 | <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b>             | 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 | <b>Подготовка к полднику, полдник.</b>   | 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 | <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах.</b>            | 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 | <b>«Вечерний круг»</b>   | 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 | <b>Подготовка к прогулке, прогулка/ взаимодействие с родителями/уход домой</b> | 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<br>раннего возраста  | младшая<br>группа | средняя<br>группа | старшая<br>группа   | подготовительная<br>группа |
|---|-------------------|-------------------|---|----------------------------|
| <b>1 БЛОК «УТРО»</b>  |                   |                   |   |                            |
| УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА<br>Прием детей на свежем воздухе / «Утренний фильтр» / Взаимодействие с родителями<br>/ Утренняя гимнастика   |                   |                   |   |                            |
| 7.00 – 8.10   | 7.00 – 8.10       | 7.00 – 8.10       | 7.00 – 8.15   | 7.00 – 8.20                |
| ЗАВТРАК<br>(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<br>в соответствии с «Циклограммой организации совместной деятельности в летний период» /<br>самостоятельная игровая деятельность           |                   |                   |   |                            |
| 9.00 – 9.15   | 9.00 – 9.20       | 9.05 – 9.25       | 9.10 – 9.35   | 9.15 – 9.45                |
| <b>2 БЛОК «ДЕНЬ»</b>  |                   |                   |   |                            |
| ДНЕВНАЯ ПРОГУЛКА<br>Подготовка к прогулке / Организация разнообразных видов детской деятельности в соответствии с<br>«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<br>(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.<br>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ   |                   |                   |   |                            |
| 15.00-15.30   | 15.00-15.40       | 15.00-15.40       | 15.00-15.30   | 15.00-15.30                |
| <b>3 БЛОК «ВЕЧЕР»</b>   |                   |                   |   |                            |
| Полдник<br>(гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи)   |                   |                   | Организованная совместная<br>деятельность в соответствии с<br>«Циклограммой организации совместной<br>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<br>«Циклограммой организации совместной деятельности в<br>летний период» на прогулке*                                     |                   |                   | Полдник (гигиенические процедуры,<br>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<br>Взаимодействие с родителями  |                   |                   |   |                            |
| 16.30-19.00   | 16.35-19.00       | 16.40-19.00       | 16.40-19.00   | 16.40-19.00                |