

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей 1 младшей группы № 1 (с 2 до 3 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	<i>07.00-08.20</i>
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	<i>08.10-08.20</i>
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>08.20-08.50</i>
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность (по подгруппам)	<i>08.50-09.40</i>
Двигательная активность	Физкультурные минутки	<i>в середине НОД</i>
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	<i>09.40-10.20</i>
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>10.20-10.30</i>
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность	<i>10.30-11.40</i>
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	<i>11.40-12.00</i>
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>12.00-12.30</i>
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	<i>12.30-15.30</i>
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>15.30-16.00</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<i>16.00-16.30</i>
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная детская деятельность	<i>16.30-18.30</i>
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	<i>18.30-19.00</i>

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей 2 младшей группы № 3 (с 3 до 4 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	<i>07.00-08.20</i>
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	<i>08.20-08.30</i>
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>08.30-09.00</i>
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	<i>09.00-09.50</i>
Двигательная активность	Физкультурные минутки	<i>в середине НОД</i>
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	<i>09.50-10.25</i>
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>10.25-10.35</i>
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>10.35-11.45</i>
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	<i>11.45-12.00</i>
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>12.00-12.30</i>
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	<i>12.30-15.30</i>
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>15.30-16.00</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<i>16.00-16.30</i>
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>16.30-18.30</i>
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	<i>18.30-19.00</i>

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей средней группы № 2 (с 4 до 5 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	<i>07.00-08.20</i>
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	<i>08.20-08.30</i>
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>08.30-08.50</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность	<i>8.50-9.00</i>
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	<i>09.00-09.55</i>
Двигательная активность	Физкультурные минутки	<i>в середине НОД</i>
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	<i>09.55-10.30</i>
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>10.30-10.40</i>
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>10.40-12.10</i>
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	<i>12.10-12.30</i>
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>12.30-13.00</i>
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	<i>13.00-15.30</i>
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>15.30-15.50</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<i>15.50-16.30</i>
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>16.30-18.30</i>
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	<i>18.30-19.00</i>

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей старшей группы № 5 (с 5 до 6 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00-08.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.25-08.35
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.35-08.55
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.00 9.25-10.05
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	09.00-10.30
Двигательная активность	Физкультурные минутки	<i>в середине</i> НОД
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30-10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	10.40-12.20
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	12.20-12.35
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.35-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	15.50-16.15
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	16.15-18.30
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей подготовительной группы № 6 (с 6 до 8 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	<i>07.00-08.20</i>
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	<i>08.25-08.35</i>
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>08.35-08.55</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность	<i>8.55-9.00</i>
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	<i>09.00-11.10</i>
Двигательная активность	Физкультурные минутки	<i>в середине НОД</i>
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>пн., вт., ср., чт. 10.30-10.40 пт. 10.50-11.00</i>
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>11.10-12.25</i>
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	<i>12.25-12.40</i>
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>12.40-13.00</i>
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	<i>13.00-15.30</i>
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>15.30-15.50</i>
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	<i>15.50-16.30</i>
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>16.30-18.30</i>
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	<i>18.30-19.00</i>

Утверждаю:
 Заведующий МОУ детский сад № 286
 _____ У.В. Старобыкина
 приказ № 75-О
 от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей подготовительной группы № 4 (с 6 до 8 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		<i>Время</i>
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игры детей	07.00-08.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.25-08.35
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.35-08.55
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.00
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	<i>(пн., вт., ср.)</i> 9.00-10.10 12.00-12.30 <i>(чт., пт.)</i> 9.00-10.55
Двигательная активность	Физкультурные минутки	в середине НОД
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная деятельность	10.10-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	<i>(пн., вт., ср. пт.)</i> 10.30-10.40 <i>(чт.)</i> 10.55-11.05
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	<i>(пн., вт., ср.)</i> 10.40-11.40 <i>(чт.)</i> 11.05-12.25 <i>(пт.)</i> 10.40-12.25
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	<i>(пн., вт., ср.)</i> 11.40-12.00 <i>(чт., пт.)</i> 12.25-12.40
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.40-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	13.00-15.30
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность	Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50-16.30
Прогулка двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	16.30-18.30
Самостоятельная деятельность	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30-19.00

Утверждаю:
Заведующий МОУ детский сад № 286
_____ У.В. Старобыкина
приказ № 75-О
от « 31 » « августа » 2022 г.

Режим дня детей ГКП (с 1,5 до 3 лет)
МОУ детский сад № 286
2022-2023 учебный год

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Утренний прием	Осмотр детей, термометрия; Игровая деятельность	9.00-9.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	9.20-9.30
Режимные моменты	Воспитание культурно-гигиенических навыков	9.30-9.50
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: наблюдения, подвижные игры, индивидуальная работа, труд, самостоятельная детская деятельность	9.50-10.50
Возвращение с прогулки	Переодевание, самостоятельная детская деятельность	10.50-11.00
Образовательная нагрузка	Организованная образовательная деятельность	11.00-11.30
Двигательная активность	Физкультурные минутки	в середине НОД
Режимные моменты	Игровая, самостоятельная детская деятельность, уход детей домой	11.30-12.00