

## РЕЖИМ ДНЯ группы раннего возраста

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, игра	Осмотр детей, термометрия; Утренний круг	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30 – 09.00
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	09.00 – 09.10
Образовательная нагрузка	Занятия в игровой форме (по подгруппам), включая перерывы	09.10 – 09.40
Совместная деятельность	Игры, занятия со специалистами, кружки	09.50 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.40 – 11.00
	Прогулка	11.00
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.00 – 12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.30 – 15.30
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.30 – 15.50
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.50 – 16.10
Образовательная нагрузка	Занятие в игровой форме (по подгруппам), включая перерывы	16.10 – 16.40
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка спокойный досуг	16.40 – 18.40
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг, спокойный досуг	18.40 – 19.00



## РЕЖИМ ДНЯ *младшая группа*

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, свободная игра	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, утренний круг	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.25
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.25 – 08.55
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	08.55 – 09.00
Образовательная нагрузка	Занятие, включая перерывы	09.00 – 09.50
Совместная деятельность	Игры, занятия со специалистами, кружки	9.50 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.40 - 10.55
	Прогулка	10.55
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.05
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.05 – 12.35
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.35 – 15.20
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.20 – 15.40
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:40 – 16.00
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.00 – 18.20
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг	18.20 – 18.30
	Спокойный досуг	18.30 – 19.00



## РЕЖИМ ДНЯ

### средняя группа

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, свободная игра	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, утренний круг	07.00 – 08:00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.25
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.25 – 08.55
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	08.55 – 09.00
Образовательная нагрузка	Занятие, включая перерывы	09.00 – 09.55
Совместная деятельность	Игры	09.55 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание	10.40 – 10.55
	Прогулка	10.55
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.10
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.10 – 12.40
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.40 – 15.10
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.10 – 15.20
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:20 – 15.40
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	15.40 – 18.20
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг	18.20 – 18.30
	Спокойный досуг	18.30 – 19.00



## РЕЖИМ ДНЯ старшая группа

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, свободная игра	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, утренний круг	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.23
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.23 – 08.53
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	08.53 - 9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, включая перерывы	09.00 – 10.20
Совместная деятельность	Игры	10.20 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.40 – 10.55
	Прогулка	10.55
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15 – 12.45
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.45 – 15.15
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.15 – 15.25
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15:25 – 15.45
Образовательная нагрузка	Подготовка к занятию, занятие	15.45 – 16. 25
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.25 – 18.20
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг	18.20 – 18.30
	Спокойный досуг	18.30 – 19.00



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ г. Астрахани  
 «Детский сад №120»  
 \_\_\_\_\_  
 Н.Н.Самитова

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*подготовительная к школе группа*

Режимные мероприятия		Время
наименование	содержание	
Прием детей, свободная игра	Осмотр детей, термометрия; Игры детей, утренний круг	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.00 – 08.10
Самостоятельная деятельность	Игры детей	08.10 – 08.20
Завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20 – 08.50
Подготовка к занятию	Подготовка оборудования, рассадка детей,	08.50 – 09.00
Образовательная нагрузка	Занятие, включая перерывы	09.00 – 10.30
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	10.30 – 10.40
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.40 – 10.55
	Прогулка	10.55
	Возвращение с прогулки: переодевание, закаливающие процедуры	12.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.20 – 12.50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон;	12.50 – 15.20
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.20 – 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	Подготовка к занятию, занятие	15.50 – 16.30
Прогулка	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	16.30 – 18.30
Совместная деятельность уход домой	Вечерний круг	18.30 – 18.40
	Спокойный досуг	18.40 – 19.00