

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №68 «ЯБЛОНЬКА»

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад №68 «Яблонька»  
Протокол № 1  
от « 9 » сентября 2022 г



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 68 «Яблонька»  
И.В.Ильина  
Приказ № 225 от « 9 » сентября 2022 г

**РЕЖИМ  
ДНЯ  
ВОСПИТАННИКОВ  
В ДОШКОЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

**ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
(с 10,5 - 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)**

**ТАМБОВ 2022**

## РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 4-5 лет № 1 «Солнышко»

Режимные моменты	ПН, ВТ, СР, ПТ	ЧТ
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-07.50	
Утренняя гимнастика	07.50-08.00	
<i>Утренний круг</i>	08.00-08.20	
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.25-08.45	
Подготовка к организованной образовательной деятельности, организация образовательной деятельности	09.00-09.20	09.00-09.20
	09.50-10.10	09.30-09.50
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	09.20-09.50	09.50-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	10.20-12.00	
	<i>Физическая культура на воздухе 11.10-11.30 (понедельник)</i>	
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	12.00-12.15	
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15-12.35	
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.35-15.15	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.05	
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.45	
	16.05-16.35	
<i>Вечерний круг</i>	16.35-16.50	
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	16.50-18.40	
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00	

**РЕЖИМ ДНЯ**  
Холодный период, на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 6-7 лет № 2 «Радуга»

Режимные моменты	ПН, ПТ	ВТ, СР	ЧТ
Прием детей, осмотр свободные игры		07.00-08.00	
Утренняя гимнастика		08.10-08.20	
<i>Утренний круг</i>		08.20-08.35	
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство		08.35-08.50	
Организованная совместная образовательная деятельность	09.00-09.30 09.40-10.10	09.00-09.30 10.20-10.50	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	10.10.-10.50	09.30-10.20	
Второй завтрак		10.50-11.00	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))		11.00-12.20 <i>Физическая культура на воздухе 11.00-11.25 (среда)</i>	
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков		12.20-12.30	
Подготовка к обеду, обед, дежурство		12.30-12.45	
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон		12.45-15.15	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры		15.15-15.30	
Подготовка к полднику, полдник		15.45-16.00	
Организованная совместная образовательная деятельность	15.15-15.45 (ПН, ВТ)	16.20-16.50 (СР)	16.00-16.30 (ПТ)
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	16.00-17.00	15.30-15.45	
		16.00-16.20	16.30-17.00
<i>Вечерний круг</i>		17.00-17.10	
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений		17.10-18.40	
Консультирование родителей. Уход детей домой.		18.40-19.00	

**РЕЖИМ ДНЯ**  
Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 3-4 лет № 3 «Ягодка»

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН, ВТ, СР, ЧТ, ПТ</b>
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-08.00
Утренняя гимнастика	07.50-08.00
<i>Утренний круг</i>	08.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.25-08.50
Подготовка к организованной образовательной деятельности, организация образовательной деятельности	09.00-09.15 09.25-09.40
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	09.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	10.10-11.50 <i>Физическая культура на воздухе 10.35-10.55 (понедельник)</i>
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	11.50-12.10
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.15
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.05
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.45 16.05-16.30
<i>Вечерний круг</i>	16.30-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	16.45-18.30
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.30-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ**  
Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 2-3 лет № 4 «Светлячки»

<b>Режимные моменты</b>	<b>ПН, ВТ, СР, ЧТ, ПТ</b>
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-08.00
Утренняя гимнастика	08.00-08.10
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку	08.10-08.20
Завтрак	08.20-08.45
Игры, кружки, самостоятельная игровая деятельность детей, двигательная активность	08.45-09.00
Подготовка к организованной образовательной деятельности, организация образовательной деятельности	09.00-09.20 (по п/гр.) 09.30-09.50 (по п/гр.)
Второй завтрак	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность)	10.00-11.40 <i>Физическая культура на воздухе</i> 10.30-10.40 (вторник)
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.00-12.25
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.25-15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.25-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Игры, кружки, досуги, общение, самостоятельная деятельность по интересам, двигательная активность	15.40-15.50 16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	16.40-18.30
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.30-19.00

## РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 6-7 лет № 5 «Бабочки»

Режимные моменты	ПН, СР, ЧТ, ПТ		ВТ
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-08.00		
Утренняя гимнастика	08.10-08.20		
<i>Утренний круг</i>	08.20-08.35		
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.35-08.50		
Организованная совместная образовательная деятельность	09.00-09.30	09.00-09.30	
	09.40-10.10		
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	10.10.-10.50		09.30-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00		
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	11.00-12.20 <i>Физическая культура на воздухе 11.10-11.40 (вторник)</i>		
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	12.20-12.30		
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.30-12.45		
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45-15.15		
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30		
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00		
Организованная совместная образовательная деятельность	16.20-16.50 (ПН)	16.00-16.30 (ВТ, ЧТ)	15.15-15.45 (СР, ПТ)
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.45		16.00-17.00
	16.00-16.20 16.50-17.00	16.30-17.00	
<i>Вечерний круг</i>	17.00-17.10		
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	17.10-18.40		
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00		

## РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 4-5 лет № 6 «Медвежата»

Режимные моменты	ПН, СР, ЧТ	ВТ, ПТ
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-07.50	
Утренняя гимнастика	07.50-08.00	
<i>Утренний круг</i>	08.00-08.20	
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.25-08.45	
Подготовка к организованной образовательной деятельности, организация образовательной деятельности	09.00-09.20	09.20-09.40
	09.30-09.50	09.50-10.10
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	09.50-10.10	08.45-09.20
Второй завтрак	10.10-10.20	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	10.20-12.00 <i>Физическая культура на воздухе 10.50-11.10 (понедельник)</i>	
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	12.00-12.15	
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.15-12.35	
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.35-15.15	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30	
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.05	
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.45	
	16.05-16.35	
<i>Вечерний круг</i>	16.35-16.50	
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	16.50-18.40	
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00	

**РЕЖИМ ДНЯ**  
Холодный период 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 5-6 лет № 7 «Пчелки»

Режимные моменты	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием детей, осмотр, свободные игры	07.00-08.00				
Утренняя гимнастика	08.00-08.10				
<i>Утренний круг</i>	08.10-08.30				
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.30-08.50				
Организованная совместная образовательная деятельность	08.50-09.15	09.00-09.25			
	09.25-09.50	09.45-10.10	10.00-10.25	09.35-10.00	10.15-10.40
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	09.50-10.40	09.25-09.45 10.10-10.40	09.25-10.00 10.25-10.40	10.00-10.40	09.25-10.15
Второй завтрак	10.40-10.50				
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	10.50-12.20 <i>Физическая культура на воздухе</i> <i>11.15-11.40 (понедельник)</i>				
Возвращение с прогулки, формирование культурно-гигиенических навыков	12.20-12.30				
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.30-12.45				
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45-15.15				
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30				
Подготовка к полднику, полдник	15.40-15.55				
Организованная совместная образовательная деятельность	15.55-16.20 (ВТ, СР, ЧТ)				
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.40				
	15.55-16.50	16.20-16.50			15.55-16.50
<i>Вечерний круг</i>	16.50-17.00				
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	17.00-18.40				
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00				



**РЕЖИМ ДНЯ**  
Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа компенсирующей направленности для детей  
в возрасте 5-7 лет № 8 «Муравьишки»

Режимные моменты	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Прием детей, осмотр, свободные игры	07.00-08.00				
Утренняя гимнастика	08.00-08.10				
<i>Утренний круг</i>	08.10-08.30				
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.30-08.50				
Организованная совместная образовательная деятельность	09.30-10.30 (по п/гр)	09.00-10.00 (по п/гр)	08.50-09.15 09.25-10.25 (по п/гр)	09.00-10.30 (по п/гр)	09.20-10.20 (по п/гр)
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	08.50-09.30 10.30-10.40	10.00-10.40	10.25-10.40	08.50-09.00 10.30-10.40	08.50-09.20 10.20-10.40
Второй завтрак	10.40-10.50				
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	10.50-12.20 <i>Физическая культура на воздухе</i> 11.00-11.25 (понедельник)				
Возвращение с прогулки, формирование культурно-гигиенических навыков	12.20-12.30				
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.30-12.45				
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45-15.15				
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30				
Подготовка к полднику, полдник	15.40-15.55				
Организованная совместная образовательная деятельность			15.15-16.20 (по п/гр)	15.15-15.40	15.15-16.20 (по п/гр)
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.40				
	15.55-16.50	16.20-16.50	15.55-16.50	16.20-16.50	
<i>Вечерний круг</i>	16.50-17.00				
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	17.00-18.40				
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00				

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Холодный период на 2022-2023 учебный год**  
**Группа компенсирующей направленности для детей**  
**в возрасте 5-7 лет № 9 «Капельки»**

Режимные моменты	ПН, ЧТ	ВТ	СР	ПТ
Прием детей, осмотр, свободные игры		07.00-08.00		
Утренняя гимнастика		08.00-08.10		
<i>Утренний круг</i>		08.10-08.30		
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство		08.30-08.50		
Организованная совместная образовательная деятельность	09.00-10.30 (по п/гр)	08.50-09.15 09.30-10.30 (по п/гр)	09.30-10.00 (по п/гр) 10.15-10.40	09.00-10.30 (по п/гр)
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательная-исследовательская деятельность, двигательная активность	08.50-09.00 10.30-10.40	10.30-10.40	08.50-09.30	08.50-09.00 10.30-10.40
Второй завтрак		10.40-10.50		
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))		10.50-12.20 <i>Физическая культура на воздухе</i> 10.50-11.10 (пятница)		
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков		12.20-12.30		
Подготовка к обеду, обед, дежурство		12.30-12.45		
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон		12.45-15.15		
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры		15.15-15.35		
Подготовка к полднику, полдник		15.40-15.55		
Организованная совместная образовательная деятельность	15.15-15.40	15.15-16.20 (по п/гр)		15.55-16.20 (СР, ЧТ, ПТ)
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.55-16.50	16.20-16.50		16.20-16.50
<i>Вечерний круг</i>		16.50-17.00		
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений		17.00-18.40		
Консультирование родителей. Уход детей домой.		18.40-19.00		

## РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период на 2022-2023 учебный год

Группа общеразвивающей направленности для детей

в возрасте 5-6 лет № 10 «Звездочки»

Режимные моменты	ПН, ПТ	ВТ	СР, ЧТ
Прием детей, осмотр свободные игры		07.00-08.00	
Утренняя гимнастика		08.00-08.10	
<i>Утренний круг</i>		08.10-08.30	
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство		08.30-08.50	
Организованная совместная образовательная деятельность	09.00-09.25 10.15-10.40	08.50-09.15 09.25-09.50	09.00-09.25 09.35-10.00
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	09.25-10.15	09.50-10.40	10.00-10.40
Второй завтрак		10.40-10.50	
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))		10.50-12.20 <i>Физическая культура на воздухе 11.15-11.40 (четверг)</i>	
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков		12.20-12.30	
Подготовка к обеду, обед, дежурство		12.30-12.45	
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон		12.45-15.15	
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры		15.15-15.30	
Подготовка к полднику, полдник		15.40-15.55	
Организованная совместная образовательная деятельность		15.55-16.20 (ПН, ВТ, ПТ)	
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности		15.30 - 15.40	
		16.20— 16.50	
<i>Вечерний круг</i>		16.50-17.00	
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений		17.00-18.40	
Консультирование родителей. Уход детей домой.		18.40-19.00	

## РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период на 2022-2023 учебный год  
Группа общеразвивающей направленности для детей  
в возрасте 6-7 лет № 12 «Ромашка»

Режимные моменты	ПН, СР, ЧТ	ВТ	ПТ
Прием детей, осмотр свободные игры	07.00-08.00		
Утренняя гимнастика	08.10-08.20		
<i>Утренний круг</i>	08.20-08.35		
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08.35-08.50		
Организованная совместная образовательная деятельность	09.00-09.30 09.40-10.10	09.00-09.30 09.45-10.15	09.00-09.30
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная игровая и познавательно-исследовательская деятельность, двигательная активность	10.10.-10.50	10.15-10.50	09.30-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00		
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, трудовая деятельность, двигательная активность (игры средней и высокой подвижности))	11.00-12.20 <i>Физическая культура на воздухе 11.20-11.50 (пятница)</i>		
Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков	12.20-12.30		
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.30-12.45		
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.45-15.15		
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.15-15.30		
Подготовка к полднику, полдник	15.45-16.00		
Организованная совместная образовательная деятельность	16.00-16.30 (ПН, СР)	16.20-16.50 (ВТ, ЧТ, ПТ)	
Игры, кружки, занятия со специалистами, общение, самостоятельная деятельность по интересам, чтение художественной литературы, обогащенные игры в центрах активности	15.30-15.45		
	16.30-17.00	16.00-16.20 16.50-17.00	
<i>Вечерний круг</i>	17.00-17.10		
Подготовка к прогулке, прогулка: игры, наблюдения, совершенствование основных движений	17.10-18.40		
Консультирование родителей. Уход детей домой.	18.40-19.00		