

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

ПРИНЯТ
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад №68 «Яблонька»
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 68 «Яблонька»

И.В.Ильина

Приказ № 20 от « 31 » августа 2023 г



**РЕЖИМ
ДНЯ
ВОСПИТАННИКОВ
В ДОШКОЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

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

ТАМБОВ 2023

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа компенсирующей направленности для детей
в возрасте 3-5 лет № 1 «Солнышко»

| Режимные моменты | Время |
|--|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.00 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.00-08.10 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.10-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 (в игровой форме по подгруппам) | 09.00-09.15 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.15-09.25 |
| Занятие № 2 (в игровой форме по подгруппам) | 09.25-09.40 |
| Активное бодрствование детей (игры, досуги, физкультурные минутки, предметная и самостоятельная деятельность и другое) | 09.40-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.20-11.50 |
| Возвращение с прогулки, формирование культурно-гигиенических навыков | |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.20 |
| Постепенный подъем, профилактические оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.20-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.00-16.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.30-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.50-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа общеразвивающей направленности для детей
в возрасте 5-6 лет № 2 «Радуга»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.10-08.20 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.25-09.35 |
| Занятие № 2 | 09.35-10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 10.40-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.05-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.35-15.05 |
| Занятие № 3 (при организации занятия после дневного сна) | 15.05-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.25 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.25-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.55-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
 на 2023/2024 учебный год
 Группа общеразвивающей направленности для детей
 в возрасте 4-5 лет № 3 «Ягодка»

| | Режимные моменты | Время |
|--|--|--------------|
| | Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.00 |
| | Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.00-08.10 |
| | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.10-08.30 |
| | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| | Занятие № 1 | 09.00-09.20 |
| | Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.20-09.30 |
| | Занятие № 2 | 09.30-09.50 |
| | Самостоятельная деятельность детей | 09.50-10.20 |
| | Второй завтрак | 10.20-10.30 |
| | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.30-12.00 |
| | Возвращение с прогулки, формирование культурно - гигиенических навыков | |
| | Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| | Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.20 |
| | Постепенный подъем, профилактические оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.20-15.30 |
| | Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.00-16.30 |
| | Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.30-16.50 |
| | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.50-18.30 |
| | Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
 на 2023/2024 учебный год
 Группа общеразвивающей направленности для детей
 в возрасте 3-4 лет № 4 «Светлячки»

| Режимные моменты | Время |
|--|--------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.00 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.00-08.10 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.10-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.15 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.15-09.25 |
| Занятие № 2 | 09.25-09.40 |
| Активное бодрствование детей (игры, досуги, физкультурные минутки, предметная и самостоятельная деятельность и другое) | 09.40-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.20-11.50 |
| Возвращение с прогулки (формирование культурно - гигиенических навыков) | |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.20 |
| Постепенный подъем, профилактические оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.20-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.00-16.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.30-16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.50-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РНД РЕЖИМ ДНЯ
 ДОТ ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
 ДОТ на 2023/2024 учебный год
 ГРУППА общеразвивающей направленности для детей
 «БЕЖЭ» в возрасте 6-7 лет № 5 «Бабочки»

| Время | Режимные моменты | Время |
|-------|---|-------------|
| | Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-07.50 |
| | Активное бодрствование детей (игры, предметная и самостоятельная деятельность и другое) | 07.50-08.20 |
| | Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.20-08.30 |
| | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| | Занятие № 1 | 09.00-09.30 |
| | Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.30-09.40 |
| | Занятие № 2 | 09.40-10.10 |
| | Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 10.10-10.20 |
| | Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие после дневного сна) | 10.20-10.50 |
| | Второй завтрак | 10.50-11.00 |
| | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 11.00-12.10 |
| | Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.30 |
| | Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 |
| | Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие в 1 половину дня) | 15.00-15.30 |
| | Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| | Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.30 |
| | Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.30-16.40 |
| | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.40-18.30 |
| | Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа общеразвивающей направленности для детей
в возрасте 2-3 лет № 6 «Медвежата»

| Режимные моменты | Время |
|--|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры | 07.00-07.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 07.50-08.20 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 (в игровой форме по подгруппам) | 09.00-09.20 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.20-09.30 |
| Занятие № 2 (в игровой форме по подгруппам) | 09.30-09.50 |
| Активное бодрствование детей (физкультурные минутки) | 09.50-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.10-11.50 |
| Возвращение с прогулки (формирование культурно - гигиенических навыков) | |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.20 |
| Постепенный подъем, профилактические оздоровительные и гигиенические процедуры | 15.20-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, досуги, самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, предметная деятельность и другое), возвращение с прогулки | 16.30-18.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 18.00-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа общеразвивающей направленности для детей
в возрасте 6-7 лет № 7 «Пчелки»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-07.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная и самостоятельная деятельность и другое) | 07.50-08.20 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.30 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.30-09.40 |
| Занятие № 2 | 09.40-10.10 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 10.10-10.20 |
| Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие после дневного сна) | 10.20-10.50 |
| Второй завтрак | 10.50-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 11.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 |
| Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие в 1 половину дня) | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.30-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.40-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа компенсирующей направленности для детей
в возрасте 5-7 лет № 8 «Муравьишки»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.10-08.20 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.25-09.35 |
| Занятие № 2 | 09.35-10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 10.40-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.05-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.35-15.05 |
| Занятие № 3 (при организации занятия после дневного сна) | 15.05-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.25 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.25-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.55-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа компенсирующей направленности для детей
в возрасте 5-7 лет № 9 «Капельки»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.10-08.20 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.25-09.35 |
| Занятие № 2 | 09.35-10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 10.40-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.05-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.35-15.05 |
| Занятие № 3 (при организации занятия после дневного сна) | 15.05-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.25 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.25-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.55-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
 ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
 на 2023/2024 учебный год
 Группа общеразвивающей направленности для детей
 в возрасте 6-7 лет № 10 «Звездочки»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-07.50 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная и самостоятельная деятельность и другое) | 07.50-08.20 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.30 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.30-09.40 |
| Занятие № 2 | 09.40-10.10 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 10.10-10.20 |
| Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие после дневного сна) | 10.20-10.50 |
| Второй завтрак | 10.50-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 11.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.00 |
| Занятие № 3 (если не организовано 3 занятие в 1 половину дня) | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.30 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.30-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.40-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

на 2023/2024 учебный год

Группа общеразвивающей направленности для детей
в возрасте 5-6 лет № 12 «Ромашка»

| Режимные моменты | Время |
|---|-------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); свободные игры, самостоятельная деятельность | 07.00-08.10 |
| Утренняя зарядка (гимнастика) | 08.10-08.20 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 08.20-08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 08.30-09.00 |
| Занятие № 1 | 09.00-09.25 |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) | 09.25-09.35 |
| Занятие № 2 | 09.35-10.00 |
| Самостоятельная деятельность детей | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки | 10.40-12.05 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.05-12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.35-15.05 |
| Занятие № 3 (при организации занятия после дневного сна) | 15.05-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность | 16.00-16.25 |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | 16.25-16.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | 16.55-18.30 |
| Игры, уход детей домой | 18.30-19.00 |