

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №57г. Пензы  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Гладилина  
«30» августа 2022г.

**Режим дня**  
(холодный период года)  
**Первая младшая группа**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.10- 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20- 8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35-9.30 (по подгруппам)
Организованная детская деятельность, занятия	8.50-9.30 (по подгруппам)
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-10.20
Второй завтрак	10.20-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.00-19.00

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Продолжительность игр-занятий не превышает 10 минут. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня, на игровой площадке и во время прогулки. Занятия (кроме двигательных) проводятся по подгруппам.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №57г. Пензы  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Гладиллина  
«30» августа 2022г.

**Режим дня**  
(холодный период года)  
**Вторая младшая группа**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.10- 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20- 8.35
Утренний круг	8.35-8.50
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная деятельность детей	8.50-10.25
Второй завтрак	10.25-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.55
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	11.55-12.10
Подготовка к обеду Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребёнку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 30 минут. Длительность непосредственно - образовательной деятельности не более 15 минут.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №57г. Пензы  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Гладилина  
«30» августа 2022г.

**Режим дня**  
(холодный период года)  
**Средняя группа**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность.	7.00-8.10
Подготовка к гимнастике. Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Утренний круг	8.50 - 9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.25
Второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, свободные игры	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм непосредственной образовательной деятельности коллективных и индивидуальных игр, умственных и физических нагрузок, разнообразной деятельности и отдыха. Необходим постепенный подъём детей после дневного сна.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня, её продолжительность не более 20 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 40 минут.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №57г. Пензы  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Гладилина  
«30» августа 2022г.

**Режим дня**  
(холодный период года)  
**Старшая группа**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20- 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 8.50
Утренний круг	8.50- 9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.25
Второй завтрак	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.45
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.45-13.05
Подготовка ко сну, сон	13.05-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.50
Вечерний круг	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребёнка течение дня.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности 20-25 мин. Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 45 минут.

Образовательная деятельность с детьми 5-6 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 минут.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №57г. Пензы  
\_\_\_\_\_/Е.Е. Гладиллина  
«30» августа 2022г.

## Режим дня

(холодный период года)

### Подготовительная к обучению в школе группа №1

Режимные моменты	Время
Утренний приём, осмотр детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренний круг	8.20-8.30
Утренняя гимнастика	8.30- 8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.45-9.00
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.50-13.00
Подготовка к обеду, обед, дежурство	13.00-13.20
Подготовка ко сну, сон	13.20-15.00
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник, дежурство	15.15-15.30
Игры, занятия, кружки, занятия со специалистами	15.30-16.25
Вечерний круг	16.25-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35 -18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.20-19.00

Как и в предыдущей группе, чёткое соблюдение рекомендованного режима дня для детей 7-го года жизни является обязательным. Ежедневный дневной сон – необходимое условие правильного нервно-психического развития, обеспечения устойчивой работоспособности детей в течение дня.

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Её продолжительность не более 30 мин.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает 1,5 часа.

Образовательная деятельность с детьми 6-7 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 30 минут.