

## **РЕЖИМЫ ДНЯ К ООП ДО**

**на 2022-2023 учебный год**

**(режимы двигательной активности, режимы дня на теплый,  
холодный и адаптационный период)**

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 3-4 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	15 мин. * 3 раза	45 мин.
3.	Физкультминутки	3 мин. * 5 дней	15 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	15 мин. * 5 дней	75 мин.
5.	Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	5 мин. * 5 дней	25 мин.
7.	Оздоровительная ходьба на прогулке	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	15 мин. * 2 раза	30 мин.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>340 мин. / 5 ч. 30 мин.</b>	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**обучающихся 4-5 лет**

<b>№</b>	<b>Формы работы с детьми</b>	<b>Количество дней</b>	<b>Время за неделю</b>
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	20 мин. * 3 раза	60 мин.
3.	Физкультминутки	3 мин. * 5 дней	15 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	15 мин. * 5 дней	75 мин.
5.	Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	5 мин. * 5 дней	75 мин.
7.	Оздоровительная ходьба на прогулке	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	20 мин. * 2 раза	40 мин.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>415 мин. / 6 ч. 55 мин.</b>	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 5-6 лет

№	Формы работы с детьми	Количество дней	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	25 мин. * 3 раза	75 мин.
3.	Физкультминутки	4 мин. * 5 дней	20 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	20 мин. * 5 дней	100 мин.
5.	Спортивные игры и упражнения на прогулке и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
7.	Оздоровительный бег	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	25 мин. * 2 раза	50 мин.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>470 мин. / 7 ч. 20 мин.</b>	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в мес.	
10.	Спортивный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

обучающихся 6-7 лет

№	Формы работы с детьми	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
2.	Занятие (ОО «Физическая культура»)	30 мин. * 3 раза	90 мин.
3.	Физкультминутки	4 мин. * 5 дней	20 мин.
4.	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	20 мин. * 5 дней	100 мин.
5.	Спортивные игры и упражнения на улице и в группе	15 мин. * 5 дней	75 мин.
6.	Бодрящая гимнастика	10 мин. * 5 дней	50 мин.
7.	Оздоровительный бег	5 мин. * 5 дней	25 мин.
8.	Занятие (ОО «Музыка»)	30 мин. * 2 раза	60 мин.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>470 мин. / 7 ч. 48 мин.</b>	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Физкультурный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	2 раза в год	

## **АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ**

При комплектовании новой группы детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет приём детей осуществляется постепенно, в соответствии с графиком, составленным воспитателями группы с учётом степени адаптации детей.

Приём детей в группы 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет осуществляется по щадящему режиму:

Первая неделя пребывания ребёнка в течении 1 – 1,5 часов, в первую половину дня;

Вторая неделя пребывания ребёнка до дневного сна;

Третья неделя пребывания воспитанника, включая дневной сон;

Четвертая неделя пребывания воспитанника до 16:00;

Пятая неделя - в течение всего дня, в зависимости от эмоционального состояния воспитанника.

Адаптационный период может удлиняться или сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка, характера течения адаптации, в зависимости от того, посещал ли ребёнок дошкольное учреждение или поступил из семьи.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 3  
возраста 3-4 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:45– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 17:45	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:45 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*холодный период года (сентябрь-май)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 4  
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:45– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотненный) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 17:45	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
17:45 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*холодный период года (сентябрь-май)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 9  
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08:50 – 09:00	Утренний круг (круг).
09:00 – 10:50	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
<b>10:00 – 10:30</b> (в промежутке между занятиями)	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30 – 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед (в соответствии с возрастными группами).
12:50 – 15:30	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:30 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотненный) (период времени включает в себя: воспитание культурно-гигиенических навыков, подготовку к полднику, полдник).
16:30 – 18:00	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
18:00 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
холодный период года (сентябрь-май)

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 10  
возраста 5-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 11:00	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
<b>10:00 – 10:30</b> (в промежутке между занятиями)	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, второй завтрак).
11:00 – 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:30	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:30 – 15:55	Образовательная деятельность (в соответствии с расписанием занятий, включая перерывы).
15:55 – 16:20	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность
<b>16:20 – 16:35</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:35 – 18:00	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность
18:00 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, уход обучающихся домой).

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*теплый период года (июнь-август)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 3  
возраста 3-4 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*теплый период года (июнь-август)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 4  
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность .

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*теплый период года (июнь-август)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 9  
возраста 4-5 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъем детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:15 – 16:30</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
*теплый период года (июнь-август)*

**обучающихся группы общеразвивающей направленности № 10  
возраста 5-7 лет**

<i>Время</i>	<i>Содержание</i>
07:00 – 08:20	Прием и осмотр обучающихся. Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность обучающихся.
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика.
<b>08:30 – 08:50</b>	<b>ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак).
08.50 – 09.00	Утренний круг (беседы).
09:00 – 10:25	Образовательная деятельность на улице по погодным условиям (согласно расписания образовательной деятельности на летний период), прогулка, самостоятельная деятельность обучающихся по интересам. Воздушные, солнечные процедуры.
<b>10:25 – 10:45</b>	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> (период времени включает в себя: подготовку ко второму завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, второй завтрак).
10:30– 12:30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная и совместная деятельность), возвращение с прогулки.
<b>12:30 – 12:50</b>	<b>ОБЕД</b> (период времени включает в себя: подготовку к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед).
12:50 – 15:20	Подготовка ко сну, дневной сон. Постепенный подъём детей, воздушные и водные процедуры.
15:20 – 16:15	Досуги, совместная деятельность взрослого и обучающихся, чтение художественной литературы, театрализованная деятельность, самостоятельная деятельность.
<b>16:20 – 16:35</b>	<b>ПОЛДНИК</b> (уплотнённый) (период времени включает в себя: подготовку к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков, полдник).
16:30 – 19:00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, беседы с воспитанниками, сюжетно-ролевые игры, конструирование, свободное творчество, самостоятельная деятельность.