

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ г. Мурманска № 122  
А.В.Ульяновой  
Приказ от 31.08.2023 г. № 79/ОД

**Режим дня группы раннего возраста общеразвивающей направленности  
«КАРАПУЗИКИ» на 2023-2024 уч.г. (холодный период года)**

Содержание	Время	
	1,6 года – 2 года	2 года – 3 года
	начало-окончание	начало-окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.00 08.10-08.20	
Утренняя гимнастика	08.00-08.10	
Подготовка к завтраку, завтрак (гигиенические процедуры до и после завтрака)	08.20-08.30 08.30-08.50 <i>(поточный метод)</i>	
Игры, подготовка к занятиям	08.50-09.00	
Занятия в игровой форме (1 подгруппа) / активное бодрствование детей (2 подгруппа) (игры, предметная деятельность и другое)	09.00-09.20	--
		09.00-09.20
Перерыв между занятиями	09.20-09.30	
Занятия в игровой форме (2 подгруппа) / активное бодрствование детей (1 подгруппа) (игры, предметная деятельность и другое)	--	09.30-09.40
	09.30-09.40	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), взаимодействие со специалистами	09.40-10.20	
Второй завтрак	10.20-10.30 <i>(поточный метод)</i>	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-11.45	10.30-12.00
	<i>(поточный метод)</i>	
Подготовка к обеду, обед (гигиенические процедуры до и после обеда)	11.45-12.30	12.00-12.30
	<i>(поточный метод)</i>	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.30-15.30	
	<b>сон 3 часа</b>	
Подготовка к полднику, уплотненный полдник (гигиенические процедуры до и после полдника)	15.30-16.00	
	<i>(поточный метод)</i>	
Занятия в игровой форме (1 подгруппа)	16.00-16.10	--
перерыв между занятиями	16.10 - 16.20	
Занятия в игровой форме (2 подгруппа)	--	16.20-16.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.30-16.45	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, уход домой	16.45- 19.00	
Прогулка с родителями (законными представителями)		

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ г. Мурманска № 122  
А.В.Ульяновой  
Приказ от 31.08.2023 г. № 79/ОД

Режим дня младшей группы общеразвивающей направленности  
«НЕПОСЕДЫ» на 2023-2024 уч.г. (холодный период года)

Содержание	Время	
	возраст 3-4 года	
	начало	окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00	08.10
Утренняя гимнастика	08.10	08.20
Подготовка к завтраку ( <i>гигиенические процедуры</i> ) завтрак	08.20 08.30	08.30 08.50
Игры, подготовка к занятиям	08.50	09.00
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)	09.00	10.00
Игры, взаимодействие со специалистами	10.00	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40	12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение литературы	12.00	12.10
Подготовка к обеду ( <i>гигиенические процедуры</i> ), обед	12.10	13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00	15.30
Уплотнённый полдник ( <i>гигиенические процедуры до и после полдника</i> )	15.30	16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	16.00	17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00	18.30
Уход домой	до 19.00	
Прогулка с родителями (законными представителями)		

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МБДОУ г. Мурманска № 122  
А.В.Ульяновой  
Приказ от 31.08.2023 г. № 79/ОД

**Режим дня средней группы общеразвивающей направленности  
«ПОЧЕМУЧКИ» на 2023-2024 уч.г. (холодный период года)**

Содержание	Время	
	<i>возраст 4-5 лет</i>	
	начало	окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00	08.15
Утренняя гимнастика	08.15	08.25
Подготовка к завтраку ( <i>гигиенические процедуры</i> )	08.25	08.35
завтрак	08.35	08.50
Игры, подготовка к занятиям	08.50	09.00
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, между занятиями, не менее 10 минут)	09.00	10.05
<i>перерыв</i>	<i>2 занятия по 20 минут по отдельному расписанию</i>	
Игры, взаимодействие со специалистами	10.05	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40	12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение литературы	12.10	12.20
<i>Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед</i>	12.20	13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00	15.30
<i>сон 2,5 часа</i>		
Уплотнённый полдник ( <i>гигиенические процедуры до и после полдника</i> )	15.30	16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	16.00	17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00	18.30
Уход домой	до 19.00	
Прогулка с родителями (законными представителями)		

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующим МБДОУ г. Мурманска № 122  
 А.В.Ульяновой  
 Приказ от 31.08.2023 г. № 79/ОД

**Режим дня старшей группы общеразвивающей направленности  
 «ФАНТАЗЁРЫ» на 2023-2024 уч.г. (холодный период года)**

Содержание	Время	
	<i>возраст 5-6 лет</i>	
	начало	окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00	08.20
Утренняя гимнастика	08.20	08.30
Подготовка к завтраку ( <i>гигиенические процедуры</i> )	08.30	08.35
завтрак	08.35	08.55
Игры, подготовка к занятиям	08.55	09.15
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)	09.00	10.20
	<i>2 занятия по 25 минут по отдельному расписанию</i>	
Игры, взаимодействие со специалистами	10.20	10.30
Второй завтрак	10.30	10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40	12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение литературы	12.15	12.25
<i>Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед</i>	12.25	13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00	15.30
	<i>сон 2,5 часа</i>	
Уплотнённый полдник ( <i>гигиенические процедуры до и после полдника</i> )	15.30	16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	16.00	17.00
<i>Занятия (по отдельному расписанию)</i>	16.00	16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00	18.30
Уход домой	до 19.00	
Прогулка с родителями (законными представителями)		

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующим МБДОУ г. Мурманска № 122  
 А.В.Ульяновой  
 Приказ от 31.08.2023 г. № 79/ОД

**Режим дня подготовительной группы общеразвивающей направленности  
 «ЗНАЙКИ» на 2023-2024 уч.г. (холодный период года)**

Содержание	Время	
	<i>возраст 6-7 лет</i>	
	начало	окончание
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	07.00	08.20
Утренняя гимнастика	08.20	08.30
Подготовка к завтраку ( <i>гигиенические процедуры</i> )	08.30	08.35
завтрак	08.35	08.50
Подготовка к занятиям	08.50	09.00
<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)	09.00	10.50
	<i>3 занятия по 30 минут по отдельному расписанию</i>	
Второй завтрак	10.50	11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00	12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение литературы	12.20	12.30
<i>Подготовка к обеду (гигиенические процедуры), обед</i>	12.30	13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00	15.30
	<i>сон 2,5 часа</i>	
Уплотнённый полдник ( <i>гигиенические процедуры до и после полдника</i> )	15.30	16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружки	16.00	16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.40	18.30
Уход домой	до 19.00	
Прогулка с родителями (законными представителями)		