Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 104

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ г. Мурманска № 104
от 31.08.2023 г. №_103/01-15

Режим группы раннего возраста «Радуга» (1,5-2 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра самостоятельная деятельность	**07.00-8.30** 07.00- 08.00
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.00-09.00
Образовательная нагрузка	Подготовка и проведение игры-занятия по подгруппам	09.00-09.10
Перерыв	Двигательная активность	09.10-09.20
Второй завтрак	Прием пищи	09.10
Образовательная нагрузка	Подготовка и проведение игры-занятия по подгруппам	09.20-09.30
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	09.30-11.10
	Возвращение с прогулки: переодевание Самостоятельная деятельность детей	11.10-11.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.20-11.50

Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, Дневной сон;	11.50-15.00
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	15.20-16.00
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.45
Образовательная деятельность	Подготовка и проведение игры-занятия по подгруппам	16.00-16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; личная гигиена Прогулка, Самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00 17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим группы раннего возраста «Гномики» (2-3 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, самостоятельная деятельность	**07.00-8.30** 07.00- 08.00
Зарядка		**08.00-08.10**
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.10-09.00
Образовательная нагрузка	Проведение игры-занятия по подгруппам	09.00-09.10

Перерыв	Двигательная активность	09.10-09.20
Второй завтрак	Прием пищи	09.10
Образовательная нагрузка	Проведение игры-занятия по подгруппам	09.20-09.30
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	09.30-11.10
	Возвращение с прогулки: переодевание	11.10-11.20
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.20-11.50
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, Дневной сон;	11.50-15.00
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, гигиенические процедуры	15.00-15.20
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	15.20-16.00
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.20-15.45
Образовательная деятельность	Проведение игры-занятия по подгруппам	16.00-16.30
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; личная гигиена Прогулка, Самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00 17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня 1 младшей группы «Морошка» (3-4 года)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа, Самостоятельная деятельность детей	**07.00-08.30** 07.00- 08.05
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.05-08.15
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятия, игры, занятия со специалистом	09.00-09.15
Перерыв	Физкультурные минутки	09.15-09.30
Второй завтрак	Прием пищи	09.15
Образовательная нагрузка	Занятие , игры, занятия со специалистом	09.30-09.55
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	09.55-11.30
	Возвращение с прогулки: переодевание	11.30-11.40
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.40-12.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.10-15.00

	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.00-15.20
Детские активности	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.20-15.40
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.40-16.05
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.05-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка, Самостоятельная деятельность детей	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня младшая-средняя разновозрастная группы «Солнышко» (3-5лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа, Самостоятельная деятельность детей	**07.00-08.30** 07.00- 08.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	07.55-08.05
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00

Образовательная нагрузка	Занятие, игры	09.00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30
Второй завтрак	Прием пищи	09.25
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом	09.30-09.50
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	09.50-11.40
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность по интересам, игры	11.40-11.50
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.50-12.10
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.10-15.00
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.00-15.20
Детские активности	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.20-15.50
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.50-16.10
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.10-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00

Режим дня средней группы «С» «Сказочный городок» (4-5 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа	**07.00-08.30** 07.00- 8.30
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	07.55-08.05
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом.	09.00-09.20
Перерыв	Физкультурные минутки	09.20-09.30
Второй завтрак	Прием пищи	09.30
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом	09.30-09.50
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	09.50-11.40
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность по интересам, игры	11.40-11.55
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	11.55-12.25
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.25-15.00

	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.00-15.20
Детские активности	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.20-16.00
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.00-16.20
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.20-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня старшей группы «С» «Улыбка» (5-6 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа	**07.00-08.30** 07.00- 8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.05-08.15
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.20-08.45
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.45-9.00

Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом.	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35
Второй завтрак	Прием пищи	09.35
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом	09.35-10.00
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	10.00-12.00
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность	12.00-12.15
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.30-15.00
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.00-15.15
Детские активности Образовательная нагрузка (2 раза в неделю)	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность Занятие	15.20-16.05 15.15-15.40
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.05-16.25
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.25-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00

Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня старше-подготовительной разновозрастной группы «Пчелы» (5-7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра	**07.00-08.30** 07.00- 8.40
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.15-08.25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.40-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, игры.	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35
Второй завтрак	Прием пищи	09.35
Образовательная нагрузка	Занятие, игры в том числе по подгруппам	09.35-10.05
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	10.05-12.00
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность	12.00-12.15

Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.15-12.35
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.35-15.05
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.05-15.20
Детские активности Образовательная нагрузка (1 раз в неделю)	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность Занятие	15.20-16.25 15.15-15.40
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.25-16.40
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.40-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня 1 подготовительной группы «Фантазеры» «С» (6-7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа	**07.00-08.30** 07.00- 08.25
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.25-08.35
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.35-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом.	09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30-09.40
Второй завтрак	Прием пищи	09.40
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом	09.40-10.50
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	10.50-12.20 12.20-12.30
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность	
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-12.55
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном;	12.55-15.15

	Дневной сон;	
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.15-15.30
Детские активности	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.30-16.20
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.20-16.40
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.40-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня 2 подготовительной группы «С» «Знайки» (6-7 лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа	**07.00-8.30** 07.00- 8.15
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.15-08.25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.25-08.50

Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом.	09.00-09.30
Перерыв	Физкультурные минутки	09.30-09.40
Второй завтрак	Прием пищи	09.40
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом	09.40-10.50
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	10.50-12.20 12.20-12.30
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность	
Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-12.55
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.55-15.15
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.15-15.30
Детские активности	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность	15.20-16.10
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.10-16.25
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.25-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00

Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00

Режим дня логопедической группы «Речецветик» (5-7лет)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные мероприятия		**Время**
наименование	**содержание**	
Утренний прием Детские активности	Осмотр детей, термометрия; Свободная игра, индивидуальная работа	**07.00-08.30** 07.00- 8.25
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	08.25-08.35
Завтрак	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.35-08.50
Утренний круг	новости, обсуждение совместных планов, событий, проблем.	08.50-9.00
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом.	09.00-09.25
Перерыв	Физкультурные минутки	09.25-09.35
Второй завтрак	Прием пищи	09.35
Образовательная нагрузка	Занятие, игры, занятия со специалистом по подгруппам	09.35-10.40
Прогулка, Двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка: подвижные игры	10.40-12.15
	Возвращение с прогулки: переодевание Свободная деятельность	12.15-12.30

Обед	Подготовка к приему пищи: дежурство, гигиенические процедуры. Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.30-12.50
Дневной сон	Подготовка ко сну: переодевание, укладывание в кровати, чтение перед сном; Дневной сон;	12.50-15.15
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание Гимнастика после сна	15.15-15.30
Детские активности Образовательная нагрузка (1 раз в неделю)	Игры, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность Занятие	15.30-16.10 15.15-15.40
Уплотненный полдник	Подготовка к приему пищи: дежурства, гигиенические процедуры, Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	16.10-16.25
Детские активности	Свободная деятельность по интересам, игры	16.25-16.50
Вечерний круг	Обсуждение с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка	17.00-19.00
Уход домой		19.00