



Режим дня от 1.2 до 3 лет
Холодный период
(первая младшая группа «Ручеек»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.10-8.20	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8:50-9:00	Образовательная нагрузка
9.00-9.20	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.20-9.50	Образовательная нагрузка
9:50-10:00	Второй завтрак
10.00-11.30	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:30-12:00	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:00-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:10	Образовательная нагрузка
16:10-17:10	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.10-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 1.2 до 3 лет
Холодный период
(первая младшая группа «Малыши- Крепыши»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.10-8.20	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8:50-9:00	Образовательная нагрузка
9.00-9.20	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.20-9.50	Образовательная нагрузка
9:50-10:00	Второй завтрак
10.00-11.30	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:30-12:00	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:00-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:10	Образовательная нагрузка
16:10-17:10	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.10-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 3 лет до 4 лет
Холодный период
(вторая младшая группа «Белочки»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.00-8.10	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:10-9:25	Образовательная нагрузка
9.25-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.35-9.50	Образовательная нагрузка
9:50-10:00	Второй завтрак
10.00-11.30	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:30-12:00	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:00-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:15	Образовательная нагрузка
16:15-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 3 лет до 4 лет
Холодный период
(вторая младшая группа «Ягодки»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.10-8.20	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:10-9:25	Образовательная нагрузка
9.25-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.35-9.50	Образовательная нагрузка
9:50-10:00	Второй завтрак
10.00-11.30	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:30-12:00	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:00-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:15	Образовательная нагрузка
16:15-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



**Режим дня от 3 лет до 4 лет
Холодный период
(вторая младшая группа «Теремок»)**

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.30-8.40	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:10-9:25	Образовательная нагрузка
9.25-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.35-9.50	Образовательная нагрузка
9:50-10:00	Второй завтрак
10.00-11.30	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:30-12:00	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:00-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:15	Образовательная нагрузка
16:15-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



**Режим дня от 4 лет до 5 лет
Холодный период
(средняя группа «Капельки»)**

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.40-8.50	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:20	Образовательная нагрузка
9.20-9.30	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.30-10.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
10.00-10.20	Образовательная нагрузка
10.20-10.30	Второй завтрак
10.30-11.40	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:40-12:10	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:10-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:20	Образовательная нагрузка
16:20-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 4 лет до 5 лет
Холодный период
(средняя группа «Рябинки»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.00-8.10	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:20	Образовательная нагрузка
9.20-9.30	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.30-10.20	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
10.20-10.30	Второй завтрак
10.30-10.50	Образовательная нагрузка
10.50-11.50	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:50-12:20	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:20-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:20	Образовательная нагрузка
16:20-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 4 лет до 5 лет
Холодный период
(средняя группа «Радуга»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.10-8.30	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:55	Образовательная нагрузка
9.20-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.55-10.20	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
10.20-10.30	Второй завтрак
10.30-11.40	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:40-12:10	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:10-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:00-16:20	Образовательная нагрузка
16:20-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 5 лет до 6 лет
Холодный период
(Старшая группа «Гномики»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.20-8.30	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:25	Образовательная нагрузка
9.25-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.35-10.05	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
10.05-10.30	Образовательная нагрузка
10.35-10.45	Второй завтрак
10.45-11.50	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:50-12:20	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:20-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:10-16:35	Образовательная нагрузка
16:35-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 5 лет до 6 лет
Холодный период
(Старшая группа «Осьминожки»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.20-8.30	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:25	Образовательная нагрузка
9.25-9.35	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9.35-10.10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
10.10-10.35	Образовательная нагрузка
10.35-10.45	Второй завтрак
10.45-11.50	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
11:50-12:20	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:20-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:10-16:35	Образовательная нагрузка
16:35-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДКОУ №4 «Звездочка»
ЗАТО п.Солнечный
О.Е.Сорокина

Режим дня от 6 до 7 лет
Холодный период

(подготовительная к школе группа «Цветики- Семицветики»)

Время	Основная деятельность
7:30-8:30	Утренний прием: осмотр детей, термометрия, беседа с родителями и детьми, наблюдение, индивидуальная работа с детьми, самост. деятельность детей.
8.20-8.30	Гимнастика
8:30-8:50	Завтрак: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, завтрак
8.50-9.00	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
9:00-9:30	Образовательная нагрузка
9.30-9.40	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры, физкультминутки, гимнастика для глаз....
9:40-10:10	Образовательная нагрузка
10:10-10:20	Второй завтрак
10.20-10.30	Перерыв между образовательной нагрузкой: гигиенические процедуры
10.30-11.00	Образовательная нагрузка
11.00-12.10	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
12:10-12:40	Обед: гигиенические процедуры, подготовка к приему пищи, прием пищи, гигиенические процедуры после приема пищи.
12:40-15:00	Дневной сон: оздоровительные процедуры
15:00-15:20	Полдник: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
15:20-16:10	Игры, самостоятельная свободная деятельность детей
16:10-16:40	Образовательная нагрузка
16:40-17:15	Прогулка: наблюдение, двигательная активность, подвижные спортивные игры, спортивные упр., индивид. работа, трудовые поручения, самост. деятельность детей.
17.15-17.40	Ужин: подготовка к приему пищи, гигиенические процедуры, прием пищи.
17.40-18.00	Чтение художественной литературы
18:00-19:00	Прогулка: совместная деятельность, самостоятельная деятельность, двигательная нагрузка
19:00-19:30	Уход детей домой: рекомендации родителям