

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка – детский сад № 23 «Сказка» города Зеленоградска**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР
детского сада № 23 «Сказка»
_____ О.Ю.Болонина
30.08.2024 г.

Режим дня для детей от 2 до 3 лет

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры детей	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.10
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.10-09.20
Образовательная нагрузка	Занятие	09.20-09.30
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.30-10.00
Подвижные игры	Двигательная активность, игры с правилами, логоритмические игры, ритмика	10.00-10.20
Подготовка ко второму завтраку	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами	10.20-10.30
Второй завтрак	Прием пищи	10.30-10.35
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка, подвижные игры (1 ч.15 мин) Возвращение с прогулки: переодевание	10.35-10.45 10.45-12.00 12.00-12.05
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.05-12.20
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати; Дневной сон; (3 ч.) Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12.20-12.25 12.25-15.25 15.25-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность, игры	Игры, кружки по выбору	15.50-16.00
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка (1 ч.45 мин)	16.00-16.15 16.15-18.00

Режим дня для детей от 3 до 4 лет

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры детей	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.15
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.15-09.25
Образовательная нагрузка	Занятие	09.25-09.40
Самостоятельная деятельность	Отдых, игры	09.40-10.00
Подвижные игры	Двигательная активность, игры с правилами, логоритмические игры, ритмика	10.00-10.20
Подготовка ко второму завтраку	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами	10.20-10.30
Второй завтрак	Прием пищи	10.30-10.35
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание;	10.35-10.45
	Прогулка, подвижные игры (1 ч.15 мин)	10.45-12.00
	Возвращение с прогулки: переодевание	12.00-12.05
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.05-12.20
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	12.20-12.25
	Дневной сон; (3 ч.)	12.25-15.25
	Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	15.25-15.30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность, игры	Игры, кружки по выбору	15.50-16.05
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание;	16.05-16.15
	Прогулка (1ч 45 мин)	16.15-18.00

Режим дня для детей от 4 до 5 лет

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры детей	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.20
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.20-09.30
Образовательная нагрузка	Занятие	09.30-09.50
Подвижные игры	Двигательная активность, игры с правилами, логоритмические игры, ритмика	09.50-10.20
Подготовка ко второму завтраку	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;	10.20-10.30
Второй завтрак	Прием пищи;	10.30-10.35
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка, подвижные игры (1ч 30 мин) Возвращение с прогулки: переодевание	10.35-10.50 10.50-12-20 12-20-12-25
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.25-12.50
Дневной сон	Дневной сон; (2,5 часа) Подъем, водные, воздушные процедуры	12.50-15.20 15-20-15-30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность, игры	Игры, кружки по выбору	15.45-16.05
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка (1ч 40 мин)	16.05-16.20 16.20-18-00

Режим дня для детей от 5 до 6 лет

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры детей	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.25
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.25-09.35
Образовательная нагрузка	Занятие	09.35-10.00
Подвижные игры	Двигательная активность, игры с правилами, логоритмические игры, ритмика	10.00-10.20
Подготовка ко второму завтраку	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами;	10.20-10.30
Второй завтрак	Прием пищи;	10.30-10.35
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка, подвижные игры (1ч 30 мин) Возвращение с прогулки: переодевание	10.35-10.50 10.50-12-20 12-20-12-25
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.25-12.50
Дневной сон	Дневной сон; (2,5 часа) Подъем, водные, воздушные процедуры	12.50-15.20 15-20-15-30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.45
Образовательная нагрузка	(3 раза в неделю)	15.40-16.05
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка (1ч 40 мин)	16.05-16.15 16.20-18-00

Режим дня для детей от 6 до 7 лет

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём	Осмотр детей, термометрия, игры детей	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	08.30-09.00
Образовательная нагрузка	Занятие	09.00-09.30
Перерыв	Самостоятельная деятельность	09.30-09.40
Образовательная нагрузка	Занятие	09.40-10.10
Перерыв	Самостоятельная деятельность	10.10-10.20
Образовательная нагрузка	Занятие	10.20-10.50
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры; прием пищи.	10.50-11.00
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка, подвижные игры (1ч 15 мин) Возвращение с прогулки: переодевание	11.00-11.05 11.05-12.20 12.20-12.25
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	12.25-12.50
Дневной сон	Дневной сон; (2,5 часа) Подъем, водные, воздушные процедуры	12.50-15.20 15.20-15.25
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; Прием пищи; Гигиенические процедуры после приема пищи	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность	Игры, кружки по выбору	15.40-16.10
Прогулка, уход домой	Подготовка к прогулке: переодевание; Прогулка (1ч 45 мин)	16.10-16.15 16.15-18.00