

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

1 младшая-1 группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак № 1	8.10 – 8.35
Самостоятельная деятельность	8.35 – 9.00
Занятия в игровой форме (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.10 (1 подгруппа) 9.20 – 9.30 (2 подгруппа) (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка)
Игры, самостоятельная деятельность	9.30 – 9.50
Завтрак № 2	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.20 – 11.35
Обед	11.35 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Гимнастика после сна (в постели)	15.00 – 15.05
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.05 – 15.30
Занятия в игровой форме (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз)	15.30 – 15.40 (1 подгруппа) 15.50 – 16.00 (2 подгруппа)
Уплотненный ужин	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №254»

660094, г. Красноярск, ул. Щорса, 49 «А», телефон: 8(391) 2-376-671, E-mail: dou254@mailkrsk.ru
ИНН 2461024568 КПП 246101001 ОГРН 1022401944575

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

1 младшая-2 группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак № 1	8.10 – 8.35
Самостоятельная деятельность	8.35 – 9.00
Занятия в игровой форме (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.10 (1 подгруппа) 9.20 – 9.30 (2 подгруппа) (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка)
Игры, самостоятельная деятельность	9.30 – 9.50
Завтрак № 2	9.50 – 9.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.20 – 11.35
Обед	11.35 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00
Гимнастика после сна (в постели)	15.00 – 15.05
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.05 – 15.30
Занятия в игровой форме (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз)	15.30 – 15.40 (1 подгруппа) 15.50 – 16.00 (2 подгруппа)
Уплотненный ужин	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.50 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №254»

660094, г. Красноярск, ул. Щорса, 49 «А», телефон: 8(391) 2-376-671, E-mail: dou254@mailkrsk.ru
ИНН 2461024568 КПП 246101001 ОГРН 1022401944575

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

2 младшая - 1 группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.45
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку (переодевание, водные процедуры)	8.10 – 8.20
Завтрак № 1	8.20 – 8.35
Самостоятельная деятельность, игры	8.35 – 9.00
Занятия (совместная, индивидуальная работа) (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.55 (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*15 мин)
Завтрак № 2	9.55 – 10.00
Игры, самостоятельная деятельность	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 11.50
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.50 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Гимнастика после сна (в постели)	15.00 – 15.05
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.05 – 16.15
Уплотненный ужин	16.20 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10 – 19.00

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №254»

660094, г. Красноярск, ул. Щорса, 49 «А», телефон: 8(391) 2-376-671, E-mail: dou254@mailkrsk.ru
ИНН 2461024568 КПП 246101001 ОГРН 1022401944575

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

2 младшая - 2 группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.45
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку (переодевание, водные процедуры)	8.10 – 8.20
Завтрак № 1	8.20 – 8.35
Самостоятельная деятельность, игры	8.35 – 9.00
Занятия (совместная, индивидуальная работа) (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.00 (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*15 мин)
Завтрак № 2	10.00 – 10.05
Игры, самостоятельная деятельность	10.05 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 11.50
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.50 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Гимнастика после сна (в постели)	15.00 – 15.05
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.05 – 16.15
Уплотненный ужин	16.20 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10 – 19.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

2 младшая - 3 группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.45
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку (переодевание, водные процедуры)	8.10 – 8.20
Завтрак № 1	8.20 – 8.35
Самостоятельная деятельность, игры	8.35 – 9.00
Занятия (совместная, индивидуальная работа) (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.00 (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*15 мин)
Завтрак № 2	10.00 – 10.05
Игры, самостоятельная деятельность	10.05 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 11.50
Подготовка к обеду, водные процедуры	11.50 – 12.10
Обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Гимнастика после сна (в постели)	15.00 – 15.05
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.05 – 16.15
Уплотненный ужин	16.20 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10 – 19.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

1 средняя группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку (переодевание, водные процедуры)	8.20 – 8.25
Завтрак № 1	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность, игры	8.40 – 9.00
Занятия (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.00 (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*20 мин)
Завтрак № 2	10.00 – 10.05
Игры, самостоятельная деятельность	10.05 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 12.10
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.10 – 12.25
Обед	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Гимнастика после сна (в постели)	15.15 – 15.20
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа, доп. занятия	15.20 – 16.30
Уплотненный ужин	16.30 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.05 – 19.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

2 средняя группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку (переодевание, водные процедуры)	8.20 – 8.30
Завтрак № 1	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятия (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.00 (время занятий варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*20 мин)
Завтрак № 2	10.00 – 10.05
Игры, самостоятельная деятельность	10.05 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 12.10
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.10 – 12.25
Обед	12.25 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.15
Гимнастика после сна (в постели)	15.15 – 15.20
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа, доп. занятия	15.20 – 16.30
Уплотненный ужин	16.30 – 16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.05 – 19.00

**Режим дня на холодный период
1 старшая группа**

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.50
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку (водные процедуры)	8.20 – 8.30
Завтрак № 1	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятие № 1 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.25 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Завтрак № 2	10.05 – 10.10
Занятие № 2 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	10.10 – 10.35 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.20 – 12.35
Обед	12.35 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.25
Гимнастика после сна (в постели)	15. 25 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.30 – 16.35
Занятие № 3 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	15.40 – 16.05 (среда, пятница)
Уплотненный ужин	16.35 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

**Режим дня на холодный период
2 старшая группа**

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку (водные процедуры)	8.20 – 8.30
Завтрак № 1	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятие № 1 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.25 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Завтрак № 2	10.05 – 10.10
Занятие № 2 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой)	10.15 – 10.40 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.20 – 12.35
Обед	12.35 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.25
Гимнастика после сна (в постели)	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.30 – 16.35
Занятие № 3 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	15.40 – 16.05 (среда, пятница)
Уплотненный ужин	16.35 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

**Режим дня на холодный период
3 старшая группа**

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность, игры	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку (водные процедуры)	8.20 – 8.30
Завтрак № 1	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятие № 1 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 9.25 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Завтрак № 2	10.05 – 10.10
Занятие № 2 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой)	10.15 – 10.40 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 25 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.20
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.20 – 12.35
Обед	12.35 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.25
Гимнастика после сна (в постели)	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа	15.30 – 16.35
Занятие № 3 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	15.40 – 16.05 (среда, пятница)
Уплотненный ужин	16.35 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

1 подготовительная к школе группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (водные процедуры)	8.30 – 8.35
Завтрак № 1	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятие № 1, 2 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.10 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*30 мин), перерыв между занятиями 10 минут
Завтрак № 2	10.10 – 10.15
Занятие № 3 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	10.40 – 11.10 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 30 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка	11.20 – 12.30
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.30 – 12.40
Обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30
Гимнастика после сна (в постели)	15.30 – 15.35
Самостоятельная деятельность, игры	15.35 – 16.35
Уплотненный ужин	16.40 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.55 – 19.00

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 254

С.Н.Фролова
«30» августа 2023 года

Режим дня на холодный период

2 подготовительная к школе группа

Режимные моменты	Время
Ежедневный прием детей на участке детского сада	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность, игры	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку (водные процедуры)	8.30 – 8.35
Завтрак № 1	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность, игры	8.45 – 9.00
Занятие № 1, 2 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	9.00 – 10.10 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 2*30 мин), перерыв между занятиями 10 минут
Завтрак № 2	10.10 – 10.15
Занятие № 3 (с обязательным включением физминуток, гимнастики для глаз; обеспечивается контроль за осанкой)	10.40 – 11.10 (время занятия варьируется ежедневно, не изменяется нагрузка, 30 мин)
Подготовка к прогулке, прогулка	11.20 – 12.30
Подготовка к обеду, водные процедуры	12.30 – 12.40
Обед	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30
Гимнастика после сна (в постели)	15.30 – 15.35
Самостоятельная деятельность, игры	15.35 – 16.35
Уплотненный ужин	16.40 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.55 – 19.00