

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в 1 младшей группе (1,5 -3 года) в холодный период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00-8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые поручения. Двигательная активность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	
Образовательная деятельность по подгруппам (включая перерывы)	9.00-9.10 9.20- 9.30	Дидактические игры, экспериментирование с материалами под руководством взрослого, восприятие музыки, художественной литературы, физическое развитие
Второй завтрак	10.00– 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15– 11.10	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к обеду, обед	11.10 - 12.00	Формирование культурно – гигиенических навыков, самообслуживание
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00	
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.40	Оздоровительные и гигиенические процедуры, самообслуживание, формирование культурно – гигиенических навыков
Образовательная деятельность по подгруппам (включая перерывы)	15.40-15.50 16.00 – 16.10	Дидактические игры, экспериментирование с материалами под руководством взрослого, восприятие музыки, художественной литературы, физическое развитие
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10 -17.00	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность игры под руководством взрослого, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детский сад №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в 1 младшей группе (1,5-3 года) в теплый период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00-8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые поручения. Двигательная активность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	Формирование культурно – гигиенических навыков, самообслуживание
Образовательная деятельность по подгруппам (включая перерывы)	9.00-9.10 9.20- 9.30	Дидактические игры, экспериментирование с материалами под руководством взрослого, восприятие музыки, художественной литературы, физическое развитие
Второй завтрак	10.00– 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15– 11.10	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к обеду, обед	11.10 - 12.00	Формирование культурно – гигиенических навыков, самообслуживание
Подготовка ко сну, сон	12.00 - 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон.
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.40	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков.
Образовательная деятельность по подгруппам (включая перерывы)	15.40-15.50 16.00 – 16.10	Дидактические игры, экспериментирование с материалами под руководством взрослого, восприятие музыки, художественной литературы, физическое развитие
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.10 -17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность, игры под руководством взрослого, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
во второй младшей группе (3-4 года) на холодный период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика	7.00-8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые поручения. Двигательная активность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00-10.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; речевое развитие, развитие навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00-10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-11.50	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30-15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон.
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.00-15.40	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков.
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-17.00	Игры детей, дополнительные образовательные услуги, индивидуальная работа, подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детский сад №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
во второй младшей группе (3-4 года) на тёплый период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность в группе. Утренняя гимнастика	7.00-8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые поручения. Двигательная активность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность	9.00-9.15	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; речевое развитие, развитие навыков общения и взаимодействия.
Второй завтрак	9.30-10.00	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.50	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30-15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон.
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.00-15.40	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков.
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность, игры под руководством взрослого, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в средней группе (4-5 лет) в холодный период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками Индивидуальная работа, трудовые поручения Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15 – 11.50	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.40	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, формирование культурно - гигиенических навыков, самообслуживание
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40– 17.00	Игры детей, дополнительные образовательные услуги, индивидуальная работа, подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 – 19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детский сад №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в средней группе (4-5 лет) в тёплый период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00- 8.30	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками Индивидуальная работа, трудовые поручения Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность	9.00 – 9.20	Двигательная и музыкальная деятельности, развитие навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15– 11.50	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдения и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	11.50–12.30	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30– 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъём детей, закаливающие процедуры Подготовка к полднику, полдник, полдник	15.00–15.40	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно- гигиенических навыков.
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 -16.00	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	16.00– 19.00	Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность, игры под руководством взрослого, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада №145 г. Пензы
____С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в старшей группе (5-6 лет) в холодный период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренний оздоровительный бег	7.00-8.35	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 - 10.30	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.30-10.40	
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.40-12.10	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдения и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.10	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.50	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Образовательная деятельность	15.50 – 16.15	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15-17.00	Игры детей, дополнительные образовательные услуги, индивидуальная работа, подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 - 19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детский сад №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в старшей группе (5-6 лет) в тёплый период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00-8.35	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35- 9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность	9.00 - 9.25	Двигательная и музыкальная деятельности, развитие навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00 – 10.15	
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.15-12.10	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдения и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъём детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.10 – 15.50	Оздоровительные и гигиенические процедуры, самообслуживание, формирование культурно – гигиенических навыков
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.10	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой.	16.10- 19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада №145 г. Пензы

С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в подготовительной группе (6-7 лет) в холодный период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренний оздоровительный бег	7.00-8.35	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые поручения Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00-11.30	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; речевое развитие, развитие навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.30-10.40	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.30-12.30	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдения и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.20-15.50	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-17.00	Игры детей, дополнительные образовательные услуги, индивидуальная работа, подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

Исполняющий обязанности

УТВЕРЖДАЮ.
заведующего МБДОУ
детский сад №145 г. Пензы
С.Ю. Кузьмина
«28» августа 2025г

**Режим дня
в подготовительной группе (6-7 лет) в теплый период года**

Режимные моменты	Время	Направленность работы педагога
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика	7.00-8.35	Общение с родителями, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками. Индивидуальная работа, трудовые порученияДвигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Образовательная деятельность	9.00-9.30	Двигательная, музыкальная деятельности; речевое развитие, развитие навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00-10.10	
Подготовка к прогулке, прогулка,возвращение с прогулки	10.10-12.30	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу Наблюдения и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50	Воспитание навыков самообслуживания, взаимопомощи, организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры, подготовка к полднику, полдник	15.20-15.50	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.10	Двигательная активность, самостоятельная, игровая деятельность детей
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, уход детей домой	16.10-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа, досуг, общение с родителями

