

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №103» г. Перми  
Гилёва Н.Л.  
«31» августа 2022г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**подготовительная группа**  
**(холодный период)**

Режимные моменты	Содержание	Время
«Мы рады вас видеть!»	Приём детей, общение с родителями, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.30
«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
«Приятного аппетита!»	Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.20 – 8.40
«Дружно играем»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.40 – 9.00
«Познаём и развиваемся»	НОД (непосредственно организованная деятельность) по подгруппам	9.00 – 10.30
«Гуляй, наблюдай, закаляйся!»	Подготовка к прогулке (формирование навыков самообслуживания) Прогулка (подвижные и спортивные игры, трудовая деятельность, экспериментирование; совместная и самостоятельная деятельность) Закаливание воздухом, солнцем	10.00 – 12.20
«Творим. Играем. Познаём!»	КОП + Пермячок	12.10 – 12.40
«Умывайся, не ленись-чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры	12.30 – 12.40
«Это время для обеда-значит, нам за стол пора!»	Обед (формирование культурно-гигиенических навыков)	12.40-13.00
«Это время тишины-все мы крепко спать должны!»	Гигиенические процедуры Подготовка ко сну Дневной сон	13.00 – 15.10
«Посмотрели дружно сны, сил и бодрости полны!»	Гимнастика после сна. Постепенный подъем. Закаливание.	15.10 – 15.30
«Приятного аппетита!»	Полдник (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30 – 15.45
«Познаём, играем, развиваемся»	Совместная и самостоятельная деятельность, игры, досуги, кружки по интересам, КОП	15.45 – 17.10
«Приятного аппетита!»	Ужин (формирование культурно-гигиенических навыков)	17.10 – 17.20
«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!»	Прогулка Игры на участке Индивидуальная работа Работа с родителями	17.20 - 19.00

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 «Детский сад №103» г. Перми  
 Гилёва Н.Л.  
 «31» августа 2022г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**старшая группа**  
**(холодный период)**

Режимные моменты	Содержание	Время
«Мы рады вас видеть!»	Приём детей, общение с родителями, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.30
«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
«Приятного аппетита!»	Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.20 – 8.40
«Дружно играем»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.40 – 9.00
«Познаём и развиваемся»	НОД (непосредственно организованная деятельность) по подгруппам	9.00 – 10.00
«Гуляй, наблюдай, закаляйся!»	Подготовка к прогулке (формирование навыков самообслуживания) Прогулка (подвижные и спортивные игры, трудовая деятельность, экспериментирование; совместная и самостоятельная деятельность) Закаливание воздухом, солнцем	10.00 – 12.00
«Творим. Играем. Познаём!»	КОП + Пермячок	12.00 – 12.25
«Умывайся, не ленись-чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры	12.25 – 12.35
«Это время для обеда-значит, нам за стол пора!»	Обед (формирование культурно-гигиенических навыков)	12.35-13.00
«Это время тишины-все мы крепко спать должны!»	Гигиенические процедуры Подготовка ко сну Дневной сон	13.00 – 15.15
«Посмотрели дружно сны, сил и бодрости полны!»	Гимнастика после сна. Постепенный подъём. Закаливание.	15.15– 15.30
«Приятного аппетита!»	Полдник (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30 – 15.50
«Познаём, играем, развиваемся»	Совместная и самостоятельная деятельность, игры, досуги, кружки по интересам, КОП	15.50 – 17.00
«Приятного аппетита!»	Ужин (формирование культурно-гигиенических навыков)	17.00 – 17.20
«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!»	Прогулка Игры на участке Индивидуальная работа Работа с родителями	17.20 - 19.00

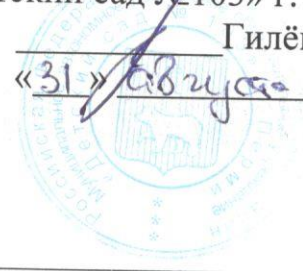
Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 «Детский сад №103» г. Перми  
 Гилёва Н.Л.  
 «31» августа 2022г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**средняя группа**  
**(холодный период)**

Режимные моменты	Содержание	Время
«Мы рады вас видеть!»	Приём детей, общение с родителями, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.30
«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
«Приятного аппетита!»	Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.20 – 8.40
«Дружно играем»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.40 – 9.00
«Познаём и развиваемся»	НОД (непосредственно организованная деятельность) по подгруппам	9.00 – 10.00
«Гуляй, наблюдай, закаляйся!»	Подготовка к прогулке (формирование навыков самообслуживания) Прогулка (подвижные и спортивные игры, трудовая деятельность, экспериментирование; совместная и самостоятельная деятельность) Закаливание воздухом, солнцем	10.00 – 12.10
«Творим. Играем. Познаём!»	КОП	12.00 – 12.25
«Умывайся, не ленись-чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры	12.10 – 12.25
«Это время для обеда-значит, нам за стол пора!»	Обед (формирование культурно-гигиенических навыков)	12.25-12.45
«Это время тишины-все мы крепко спать должны!»	Гигиенические процедуры Подготовка ко сну Дневной сон	12.45– 15.10
«Посмотрели дружно сны, сил и бодрости полны!»	Гимнастика после сна. Постепенный подъём. Закаливание.	15.10 – 15.30
«Приятного аппетита!»	Полдник (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30 – 15.50
«Познаём, играем, развиваемся»	Совместная и самостоятельная деятельность, игры, досуги, кружки по интересам, КОП	15.50 – 17.00
«Приятного аппетита!»	Ужин (формирование культурно-гигиенических навыков)	17.00 – 17.20
«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!»	Прогулка Игры на участке Индивидуальная работа Работа с родителями	17.20 - 19.00

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №103» г. Перми  
Гилёва Н.Л.  
«31» августа 2022г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**младшая группа**  
**(холодный период)**



Режимные моменты	Содержание	Время
«Мы рады вас видеть!»	Приём детей, общение с родителями, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.30
«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
«Приятного аппетита!»	Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.20 – 8.45
«Дружно играем»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.4 – 9.00
«Познаём и развиваемся»	НОД (непосредственно организованная деятельность) по подгруппам	9.00 – 9.40
«Гуляй, наблюдай, закаляйся!»	Подготовка к прогулке (формирование навыков самообслуживания) Прогулка (подвижные и спортивные игры, трудовая деятельность, экспериментирование; совместная и самостоятельная деятельность) Закаливание воздухом, солнцем	9.40 – 11.40
«Умывайся, не ленись-чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры	11.40 – 12.00
«Это время для обеда-значит, нам за стол пора!»	Обед (формирование культурно-гигиенических навыков)	12.00-12.20
«Это время тишины-все мы крепко спать должны!»	Гигиенические процедуры Подготовка ко сну Дневной сон	12.20 – 15.10
«Посмотрели дружно сны, сил и бодрости полны!»	Гимнастика после сна. Постепенный подъём. Закаливание.	15.10 – 15.30
«Приятного аппетита!»	Полдник (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.30 – 15.50
«Познаём, играем, развиваемся»	Совместная и самостоятельная деятельность, игры, досуги, кружки по интересам,	15.50 – 17.10
«Приятного аппетита!»	Ужин (формирование культурно-гигиенических навыков)	17.10 – 17.30
«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!»	Прогулка Игры на участке Индивидуальная работа Работа с родителями	17.30 - 19.00

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 «Детский сад №103» г. Перми  
 Гилёва Н.Л.  
 «31» августа 2022г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**ясельная группа**  
**(холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
«Мы рады вас видеть!»	Приём детей, общение с родителями, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.30
«На зарядку, как зайчата, по утрам бегут ребята!»	Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
«Приятного аппетита!»	Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков)	8.20 – 8.40
«Дружно играем»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.40 – 9.00
«Познаём и развиваемся»	НОД (непосредственно организованная деятельность) по подгруппам	9.00 – 9.30
«Гуляй, наблюдай, закаляйся!»	Подготовка к прогулке (формирование навыков самообслуживания) Прогулка (подвижные и спортивные игры, трудовая деятельность, экспериментирование; совместная и самостоятельная деятельность) Закаливание воздухом, солнцем	9.30 – 11.30
«Умывайся, не ленись-чистым за обед садись!»	Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры	11.30 – 12.00
«Это время для обеда-значит, нам за стол пора!»	Обед (формирование культурно-гигиенических навыков)	12.00-12.20
«Это время тишины-все мы крепко спать должны!»	Гигиенические процедуры Подготовка ко сну Дневной сон	12.20 – 15.10
«Посмотрели дружно сны, сил и бодрости полны!»	Постепенный подъём. Закаливание.	15.10 – 15.20
«Приятного аппетита!»	Полдник (формирование культурно-гигиенических навыков)	15.20 – 15.40
«Познаём, играем, развиваемся»	Совместная и самостоятельная деятельность, игры, досуги, кружки по интересам,	15.50 – 17.00
«Приятного аппетита!»	Ужин (формирование культурно-гигиенических навыков)	17.00 – 17.20
«Ну а вечером опять мы отправимся гулять!»	Прогулка Игры на участке Индивидуальная работа Работа с родителями	17.20 - 19.00