

Режим двигательной активности ясельной группы

Формы работы	Понедельник (кол-во мин.)	Вторник (кол-во мин.)	Среда (кол-во мин.)	Четверг (кол-во мин.)	Пятница (кол-во мин.)
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкульт. занятие			20 мин.		20 мин.
Музыкальное занятие		20 мин.		20 мин.	
Прогулка: утро вечер	50 мин. 60 мин.	50 мин. 60 мин.	50 мин. 60 мин.	50 мин. 60 мин.	50 мин. 60 мин.
Закаливающие процедуры	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
Физ. пауза	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкальный, физкультурный досуги	20-25 мин.		20-25 мин.		
Динамическая переменка	15 мин.				
Спортивные игры	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Время общего пребывания в саду	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов

Режим двигательной активности младшей группы

Формы работы	Понедельник (кол-во мин.)	Вторник (кол-во мин.)	Среда (кол-во мин.)	Четверг (кол-во мин.)	Пятница (кол-во мин.)
Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.
Физкульт. занятие		15-20 мин.		15-20 мин.	
Музыкальное занятие	20 мин.		20 мин.		
Прогулка: утро вечер	90 мин. 60 мин.	90 мин. 60 мин.	90 мин. 60 мин.	90 мин. 60 мин.	60 мин. 60 мин.
Закаливающие процедуры	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физ. пауза	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкальный, физкультурный досуги/вечер		20-25 мин.			20-25 мин.
Динамическая переменка					10 мин.
Спортивные игры	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Время общего пребывания в саду	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов

Режим двигательной активности *средней группы*

Формы работы	Понедельник (кол-во мин.)	Вторник (кол-во мин.)	Среда (кол-во мин.)	Четверг (кол-во мин.)	Пятница (кол-во мин.)
Утренняя гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
Физкульт. занятие		15-20 мин.		15-20 мин.	
Музыкальное занятие	15-20 мин.		15-20 мин.		
Прогулка: утро вечер	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.
Закаливающие процедуры	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	мин.
Физ. пауза	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
Музыкальный, физкультурный досуги/вечер		25-30 мин.			25-30 мин.
Динамическая переменка					10-15 мин.
Спортивные игры	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Время общего пребывания в саду	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов

Режим двигательной активности *старшей группы*

Формы работы	Понедельник (кол-во мин.)	Вторник (кол-во мин.)	Среда (кол-во мин.)	Четверг (кол-во мин.)	Пятница (кол-во мин.)
Утренняя гимнастика	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
Физкульт. занятие		20-25 мин.		20-25 мин.	
Музыкальное занятие	20-25 мин.		20-25 мин.		
Прогулка: утро вечер	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.	90 мин. 90 мин.
Закаливающие процедуры	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
Физ. пауза	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Музыкальный, физкультурный досуги/вечер		30 мин.			30 мин.
Динамическая переменка					10-15 мин.
Спортивные игры	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
Время общего пребывания в саду	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов

Режим двигательной активности *подготовительной группы*

Формы работы	Понедельник (кол-во мин.)	Вторник (кол-во мин.)	Среда (кол-во мин.)	Четверг (кол-во мин.)	Пятница (кол-во мин.)
Утренняя гимнастика	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
Физкульт. занятие		30 мин.		30 мин.	
Музыкальное занятие	30 мин.		30 мин.		
Прогулка: утро вечер	105 мин. 90 мин.	105 мин. 90 мин.	105 мин. 90 мин.	105 мин. 90 мин.	105 мин. 90 мин.
Закаливающие процедуры	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
Физ. пауза	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
Музыкальный, физкультурный досуги/вечер		30 мин.			30 мин.
Динамическая переменка					10-15 мин.
Спортивные игры	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Время общего пребывания в саду	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов

Требования к режиму дня и организации непосредственно образовательной деятельности в ДОУ

	Группа раннего возраста/ I младая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования	в соответствии с медицинскими рекомендациями	5,5 - 6 часов	5,5 - 6 часов	5,5 - 6 часов	5,5 - 6 часов
Продолжительность прогулки детей	4-4,5 часа ежедневно	4-4,5 часа ежедневно	4-4,5 часа ежедневно	4-4,5 часа ежедневно	4-4,5 часа ежедневно
Дневной сон	3 часа	2,0 – 2,5 часа	2,0 – 2,5 часа	2,0 – 2,5 часа	2,0 – 2,5 часа
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	В сопровождении воспитателя/помощника воспитателя	3 – 4 часа	3 – 4 часа	3 – 4 часа	3 – 4 часа
Максимально допустимый недельный объём непосредственно образовательной деятельности	1,5 часа	2 часа 45 минут	4 часа	6 часов 15 минут	8 часов 30 минут
Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности	не более 8 – 10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Максимально допустимый ежедневный объём образовательной нагрузки	в первую и вторую половину дня	не более 30 минут в первую половину дня	не более 40 минут в первую половину дня	не более 50 минут в первую половину дня и не более 25 минут во вторую половину дня, но не чаще 2-3 раз в неделю	не более 1,5 часов в первую половину дня и не более 30 минут во вторую половину дня, но не чаще 2-3 раз в неделю
	В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут				
Реализация дополнительных образовательных программ (студии, кружки и т.п.)			Не чаще 1 раза в неделю не более 15 минут	Не чаще 2 раз в неделю не более 25 минут	Не чаще 2 раз в неделю не более 30 минут
Общественно-полезный труд				Не более 20 минут в день	Не более 20 минут в день

Ясельная группа

Режимные моменты	Примерный режим	Гибкий режим (дождь или сильный мороз)	Щадящий режим
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.15	7.00 – 8.15	7.00 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55	8.15 – 8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.05	8.55 – 9.05	8.55 – 9.05
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам (общая длительность, включая перерывы)	9.05 – 9.50: 9.05 – 9.20 (1п.) 9.20 – 9.35 (2п.)	9.05 – 9.50: 9.05 – 9.20 (1п.) 9.20 – 9.35 (2п.)	9.05 – 9.30 (обращать внимание на утомляемость ребёнка, мед. отвод от врача ФИЗО)
Второй завтрак	9.30 – 9.50	9.30 – 9.50	9.30 – 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	9.50 – 11.15	(вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	(ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.20	11.45 – 12.20	11.40 – 12.15
Дневной сон	12.30 – 15.20	12.30 – 15.20	12.20 – 15.25 (ослабленные дети раздеваются и ложатся спать первыми)
Постепенный подъём, воздушные ванны, игры	15.20 – 15.50	15.20 – 15.50	15.25 – 15.55 (ослабленные дети встают последними)
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.20	15.50 – 16.20	15.50 – 16.25
Игры, досуг, самостоятельная деятельность, осуществление индивидуальной работы	16.20 – 17.00	16.20 – 19.00	16.25 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30	(вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	17.20 – 18.30 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Младшая группа

Режимные моменты	Примерный режим	Гибкий режим (дождь или сильный мороз)	Щадящий режим
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.55	8.20 – 8.55	8.20 – 9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.20	8.55 – 9.20	9.00 – 9.25
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.20 – 10.00	9.20 – 10.00	9.25 – 10.00 (обращать внимание на утомляемость ребёнка, мед. отвод от врача ФИЗО)
Второй завтрак	10.10 – 10.30	10.10 – 10.30	10.10 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30 – 11.45	10.30 – 11.45 (вместо прогулки: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.40 – 11.50 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.40	12.00 – 12.40	11.50 – 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.15 (ослабленные дети раздеваются и ложатся спать первыми)
Постепенный подъём, воздушные ванны, игры	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.15 – 15.30 (ослабленные дети встают последними)
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.30 – 15.55
Игры, досуг, самостоятельная деятельность, осуществление индивидуальной работы	15.50 – 17.00	15.50 – 19.00	15.50 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.30	(вместо прогулки: игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	17.20 – 18.25 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Средняя группа

Режимные моменты	Примерный режим	Гибкий режим (дождь или сильный мороз)	Щадящий режим
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55	8.25 – 8.55	8.25 – 9.00
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.15	8.55 – 9.15	9.00 – 9.20
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.15 – 10.10	9.15 – 10.10	9.20 – 10.00 (обращать внимание на утомляемость ребёнка, мед. отвод от врача ФИЗО)
Второй завтрак	10.15 – 10.30	10.15 – 10.30	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30 – 12.15	10.30 – 12.15 (вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.30 – 12.05 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.50	12.15 – 12.50	12.05 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.00	12.50 – 15.00	12.50 – 15.15 (ослабленные дети раздеваются и ложатся спать первыми)
Постепенный подъём, воздушные ванны, игры	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.15 – 15.30 (ослабленные дети встают последними)
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.30 – 16.00
Игры, досуг, самостоятельная деятельность, осуществление индивидуальной работы	15.50 – 16.30	15.50 – 19.00	16.00 – 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 – 18.30	(вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	16.40 – 18.30 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Старшая группа

Режимные моменты	Примерный режим	Гибкий режим (дождь или сильный мороз)	Щадящий режим
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.15	8.55 – 9.15	8.55 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.15 – 10.30	9.15 – 10.30	9.15 – 10.00 (обращать внимание на утомляемость ребёнка, мед. отвод от врача ФИЗО)
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.40 – 12.30	10.40 – 12.30 (вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.40 – 12.30 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00	12.15 – 12.50
Дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	12.50 – 15.00 (ослабленные дети раздеваются и ложатся спать первыми)
Постепенный подъём, воздушные ванны, игры	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.30 (ослабленные дети встают последними)
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40	15.30 – 15.50
Игры, досуг, самостоятельная деятельность, осуществление индивидуальной работы	15.40 – 17.00	15.40 – 19.00	15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 19.00	(вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	16.30 – 18.30 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Подготовительная к школе группа

Режимные моменты	Примерный режим	Гибкий режим (дождь или сильный мороз)	Щадящий режим
Утренний приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55	8.30 – 8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.05	8.55 – 9.05	8.55 – 9.05
Непосредственно образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.05 – 11.15	9.05 – 11.15	9.05 – 10.50 (обращать внимание на утомляемость ребёнка, мед. отвод от врача ФИЗО)
Второй завтрак	10.15 – 10.40	10.15 – 10.40	10.15 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.40 – 12.15	10.40 – 12.15 (вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.50 – 12.20 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Подготовка к обеду, обед	12.45 – 13.15	12.45 – 13.15	12.45 – 13.15
Дневной сон	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00	13.00 – 15.00 (ослабленные дети раздеваются и ложатся спать первыми)
Постепенный подъём, воздушные ванны, игры	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25 (ослабленные дети встают последними)
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40	15.25 – 15.45
Игры, досуг, самостоятельная деятельность, осуществление индивидуальной работы	15.40 – 17.00	15.40 – 19.00	15.45 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 19.00	(вместо прогулки: игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	16.30 – 18.20 (ослабленные дети одеваются последними, раздеваются в первую очередь)
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00