

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00  
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03  
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТ:

Решением Педагогического совета  
МАДОУ детского сада № 119  
«30» августа 2023 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕН

Заведующим МАДОУ детского сада № 119  
Т.В. Орехова  
Приказ № 112/2-О от «30» августа 2023 г



**Режим дня  
(холодный период года)  
МАДОУ детского сада № 119  
на 2023-2024 учебный год  
2 корпус**

Екатеринбург, 2023 г.

**Режим дня на холодный период года для детей третьего года жизни.  
группа раннего возраста № 1  
(групповая ячейка № 2)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность<br>Подготовка к зарядке                                          |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                            |
| 8.10 – 8.40   | Подготовка к завтраку<br>Завтрак                                                                                            |
| 8.40 – 9.00   | Игры, подготовка к занятиям                                                                                                 |
| 9.00 – 9.50   | Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                                       |
| 9.50 – 10.00  | Второй завтрак                                                                                                              |
| 10.00 – 11.30 | Подготовка к прогулке<br>Прогулка                                                                                           |
| 11.30 – 11.40 | Возвращение с прогулки                                                                                                      |
| 11.40 – 12.10 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                    |
| 12.10 – 15.10 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                            |
| 15.10 – 15.20 | Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                                                               |
| 15.20 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                              |
| 15.50 – 16.10 | Игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.30 | Подготовка к прогулке                                                                                                       |
| 16.30 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Взаимодействие с родителями<br>Уход домой                                                              |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 10 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 20 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 3 часов.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей третьего года жизни.  
группа раннего возраста № 2  
(групповая ячейка № 3)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность<br>Подготовка к зарядке                                          |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                            |
| 8.10 – 8.40   | Подготовка к завтраку<br>Завтрак                                                                                            |
| 8.40 – 9.00   | Игры, подготовка к занятиям                                                                                                 |
| 9.00 – 9.50   | Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                                       |
| 9.50 – 10.00  | Второй завтрак                                                                                                              |
| 10.00 – 11.30 | Подготовка к прогулке<br>Прогулка                                                                                           |
| 11.30 – 11.40 | Возвращение с прогулки                                                                                                      |
| 11.40 – 12.10 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                    |
| 12.10 – 15.10 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                            |
| 15.10 – 15.20 | Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                                                               |
| 15.20 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                              |
| 15.50 – 16.10 | Игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.30 | Подготовка к прогулке                                                                                                       |
| 16.30 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Взаимодействие с родителями<br>Уход домой                                                              |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 10 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 20 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 3 часов.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей четвёртого года жизни.  
младшая группа  
(групповая ячейка № 1)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                      |
| 8.10– 8.40    | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                        |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                         |
| 9.00 – 9.50   | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)             |
| 9.50 – 9.55   | Второй завтрак                                                                                                        |
| 9.55 –10.10   | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 10.10 – 11.40 | Прогулка                                                                                                              |
| 11.40 – 11.50 | Возвращение с прогулки                                                                                                |
| 11.50 – 12.20 | Подготовка к обеду, обед                                                                                              |
| 12.20 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                      |
| 15.00 – 15.20 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                          |
| 15.20-15.40   | Подготовка к полднику, полдник                                                                                        |
| 15.40 – 16.05 | Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.05 – 16.15 | Вечерний круг                                                                                                         |
| 16.15 – 16.30 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 16.30 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Уход домой                                                                                       |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 15 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 30 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей пятого года жизни.  
средняя группа № 1  
(групповая ячейка № 4)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                      |
| 8.10 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                        |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                         |
| 9.00 – 10.10  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)             |
| 9.50 – 9.55   | Второй завтрак                                                                                                        |
| 10.10 – 10.20 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 10.20 – 11.50 | Прогулка                                                                                                              |
| 11.50 – 12.00 | Возвращение с прогулки                                                                                                |
| 12.00 – 12.30 | Подготовка к обеду, обед                                                                                              |
| 12.30 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                      |
| 15.00 – 15.25 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                          |
| 15.25 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                        |
| 15.50 – 16.10 | Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.20 | Вечерний круг                                                                                                         |
| 16.20 – 16.35 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 16.35 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Уход домой                                                                                       |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 20 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 40 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей пятого года жизни.  
средняя группа № 2  
(групповая ячейка № 5)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                      |
| 8.10 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                        |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                         |
| 9.00 – 10.10  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)             |
| 9.50 – 9.55   | Второй завтрак                                                                                                        |
| 10.10 – 10.20 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 10.20 – 11.50 | Прогулка                                                                                                              |
| 11.50 – 12.00 | Возвращение с прогулки                                                                                                |
| 12.00 – 12.30 | Подготовка к обеду, обед                                                                                              |
| 12.30 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                      |
| 15.00 – 15.25 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                          |
| 15.25 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                        |
| 15.50 – 16.10 | Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.20 | Вечерний круг                                                                                                         |
| 16.20 – 16.35 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 16.35 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Уход домой                                                                                       |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 20 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 40 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей пятого года жизни.  
средняя группа № 3  
(групповая ячейка № 6)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.00   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                |
| 8.00 – 8.10   | Утренняя зарядка                                                                                                      |
| 8.10 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                        |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                         |
| 9.00 – 10.10  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)             |
| 9.50 – 9.55   | Второй завтрак                                                                                                        |
| 10.10 – 10.20 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 10.20 – 11.50 | Прогулка                                                                                                              |
| 11.50 – 12.00 | Возвращение с прогулки                                                                                                |
| 12.00 – 12.30 | Подготовка к обеду, обед                                                                                              |
| 12.30 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                      |
| 15.00 – 15.25 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                          |
| 15.25 – 15.50 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                        |
| 15.50 – 16.10 | Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.20 | Вечерний круг                                                                                                         |
| 16.20 – 16.35 | Подготовка к прогулке                                                                                                 |
| 16.35 – 18.00 | Вечерняя прогулка<br>Уход домой                                                                                       |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 20 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 40 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей шестого года жизни.  
старшая группа № 1  
(групповая ячейка № 7)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.15   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                                         |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя зарядка                                                                                                                               |
| 8.25 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                 |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                                                  |
| 9.00 – 10.15  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)                                      |
| 10.15 – 10.20 | Второй завтрак                                                                                                                                 |
| 10.20 – 10.30 | Подготовка к прогулке                                                                                                                          |
| 10.30 – 12.00 | Прогулка                                                                                                                                       |
| 12.00 – 12.10 | Возвращение с прогулки                                                                                                                         |
| 12.10 – 12.30 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                       |
| 12.30 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                                               |
| 15.00 – 15.20 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                                                   |
| 15.20 – 15.40 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                 |
| 15.40 – 16.05 | Занятия (по расписанию), совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.05 – 16.25 | Вечерний круг                                                                                                                                  |
| 16.25 – 18.00 | Подготовка к прогулке, прогулка<br>Уход домой                                                                                                  |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 25 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей шестого года жизни.  
старшая группа № 2  
(групповая ячейка № 9)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.15   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                                         |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя зарядка                                                                                                                               |
| 8.25 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                 |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                                                  |
| 9.00 – 10.15  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)                                      |
| 10.15 – 10.20 | Второй завтрак                                                                                                                                 |
| 10.20 – 10.30 | Подготовка к прогулке                                                                                                                          |
| 10.30 – 12.00 | Прогулка                                                                                                                                       |
| 12.00 – 12.10 | Возвращение с прогулки                                                                                                                         |
| 12.10 – 12.30 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                                       |
| 12.30 – 15.00 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                                               |
| 15.00 – 15.20 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                                                   |
| 15.20 – 15.40 | Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                 |
| 15.40 – 16.05 | Занятия (по расписанию), совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, приобщение к художественной литературе |
| 16.05 – 16.25 | Вечерний круг                                                                                                                                  |
| 16.25 – 18.00 | Подготовка к прогулке, прогулка<br>Уход домой                                                                                                  |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 25 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей седьмого года жизни  
подготовительная группа № 1  
(групповая ячейка № 8)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.15   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                      |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя зарядка                                                                                                            |
| 8.25 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                              |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                               |
| 9.00 – 10.40  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)                   |
| 10.15 – 10.20 | Второй завтрак                                                                                                              |
| 10.40 – 10.50 | Подготовка к прогулке                                                                                                       |
| 10.50 – 12.10 | Прогулка                                                                                                                    |
| 12.10 – 12.20 | Возвращение с прогулки                                                                                                      |
| 12.20 – 12.40 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                    |
| 12.40 – 15.10 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                            |
| 15.10 – 15.30 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                                |
| 15.30– 15.45  | Подготовка к полднику, полдник                                                                                              |
| 15.45– 16.10  | Совместная деятельность педагога с детьми,<br>самостоятельная деятельность детей,<br>приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.30 | Вечерний круг                                                                                                               |
| 16.30 – 18.00 | Подготовка к прогулке, прогулка<br>Уход домой                                                                               |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 90 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

**Режим дня на холодный период года для детей седьмого года жизни  
подготовительная группа № 2  
(групповая ячейка № 10)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.30 – 8.15   | Утренний прием детей, игры, минутка вежливости<br>Подготовка к зарядке                                                      |
| 8.15 – 8.25   | Утренняя зарядка                                                                                                            |
| 8.25 – 8.40   | Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                              |
| 8.40 – 9.00   | Утренний круг                                                                                                               |
| 9.00 – 10.40  | Занятия<br>(включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями, не менее 10 минут)                   |
| 10.15 – 10.20 | Второй завтрак                                                                                                              |
| 10.40 – 10.50 | Подготовка к прогулке                                                                                                       |
| 10.50 – 12.10 | Прогулка                                                                                                                    |
| 12.10 – 12.20 | Возвращение с прогулки                                                                                                      |
| 12.20 – 12.40 | Подготовка к обеду, обед                                                                                                    |
| 12.40 – 15.10 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон                                                                                            |
| 15.10 – 15.30 | Постепенный подъем, ленивая гимнастика, закаливание, гигиенические процедуры                                                |
| 15.30– 15.45  | Подготовка к полднику, полдник                                                                                              |
| 15.45– 16.10  | Совместная деятельность педагога с детьми,<br>самостоятельная деятельность детей,<br>приобщение к художественной литературе |
| 16.10 – 16.30 | Вечерний круг                                                                                                               |
| 16.30 – 18.00 | Подготовка к прогулке, прогулка<br>Уход домой                                                                               |

**Показатели организации режима дня**

Продолжительность занятия не более 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более 90 минут.

Продолжительность дневного сна не менее 2,5 часа.

Продолжительность ежедневных прогулок не менее 3 часа в день.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846806

Владелец Орехова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024