



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа № 5 (с 1, 5 – 2 года)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время	
	понедельник, вторник среда, четверг,	пятница
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.50	11.30 – 11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	--
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 часа 55 мин</b>	<b>4 часа 15 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Первая младшая группа № 12 (с 2 – 3 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время	
	понедельник, вторник среда, четверг,	пятница
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.50	11.30 – 11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.40 – 15.50	--
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Дома: прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Лёгкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 – 20.45	19.45 – 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 – 6.30	20.45 – 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 часа 55 мин</b>	<b>4 часа 15 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>		



Утвержден  
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34  
Неустроевой В.В.  
№ 80 от 05.09.2024г

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа № 8 (с 3 до 4 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время		
	понедельник	вторник среда, четверг	пятница
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 - 7.30	не ранее 7.00 - 7.30	не ранее 7.00 - 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.40 - 8.50	8.40 - 8.50	8.40 - 8.50
Занятие	9.00 - 9.15 1 подгруппа 9.30 - 9.45 2 подгруппа	9.00 - 9.15	9.00-9.15
Второй завтрак	9.15 - 9.20	9.15 - 9.20	9.15 - 9.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.20 - 10.00	9.20 - 9.25	9.20 - 9.25
Занятие	10.00-10.15	9.25 - 9.40	11.15 - 11.30 (с прогулки)
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	10.15-10.45	9.40 - 9.50	9.25 - 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.45-11.20	9.50 - 11.20	9.50 - 11.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.20-11.30	11.20 - 11.30	11.00 - 11.15
Обед	11.30-11.50	11.30 - 11.50	11.30 - 11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.50-12.00	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00
Сон	12.00-15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам, подготовка и выход на прогулку)	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Прогулка	15.40-16.50	15.40-16.50	15.40-16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 - 17.20	17.0 - 17.20	17.00 - 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.20-17.30	17.20-17.30	17.20 - 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30
Легкий ужин	19.30 - 19.45	19.30 - 19.45	19.30 - 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (30 м.+1ч.10м +1ч.30м)	<b>4 часа 10 мин</b> (1ч.30м. + 1ч. 10м+1ч.30м.)	<b>3 часа 50 мин</b> (1ч.10м.+1ч.10м +1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			



Утвержден  
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34  
Неустроевой В.В.  
№ 80 от 05.09.2024г

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа № 11 (с 3 до 4 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время		
	понедельник	вторник среда, четверг	пятница
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 -8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.20	8.10-8.20	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40	8.20 -8.40	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.40 – 8.50	8.40 -8.50	8.40 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.05	9.00 – 9.15	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10	9.15 – 9.20	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	10.00-10.10	9.20 - 9.25	-
Занятие	10.10-10.25 1 подгруппа 10.35-10.50 2 подгруппа	9.25 – 9.40	11.00-11.15 (с прогулки)
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.10 – 9.20	9.40 – 9.50	9.10 – 9.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.20 - 10.00	9.50 - 11.20	9.20 - 10.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	10.00 - 10.10 10.50 - 11.30	11.20 - 11.30	10.40 - 11.00 11.15 - 11.30
Обед	11.30 - 11.50	11.30 –11.50	11.30 -11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00
Сон	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 -15.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам, подготовка к прогулке)	15.30 - 15.50	15.30 – 15.50	15.30 - 15.50
Прогулка	15.50-16.50	15.50-16.50	15.50-16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50 –17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.20 - 17.30	17.20 - 17.30	17.20 - 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 -19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (40+1ч.10м. + 1ч.30м.)	<b>4 часа</b> (1ч.30м. + 1ч+1ч.30м.)	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч.40м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			

Утвержден  
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34  
Неустроевой В.В.  
№ 80 от 05.09.2024г



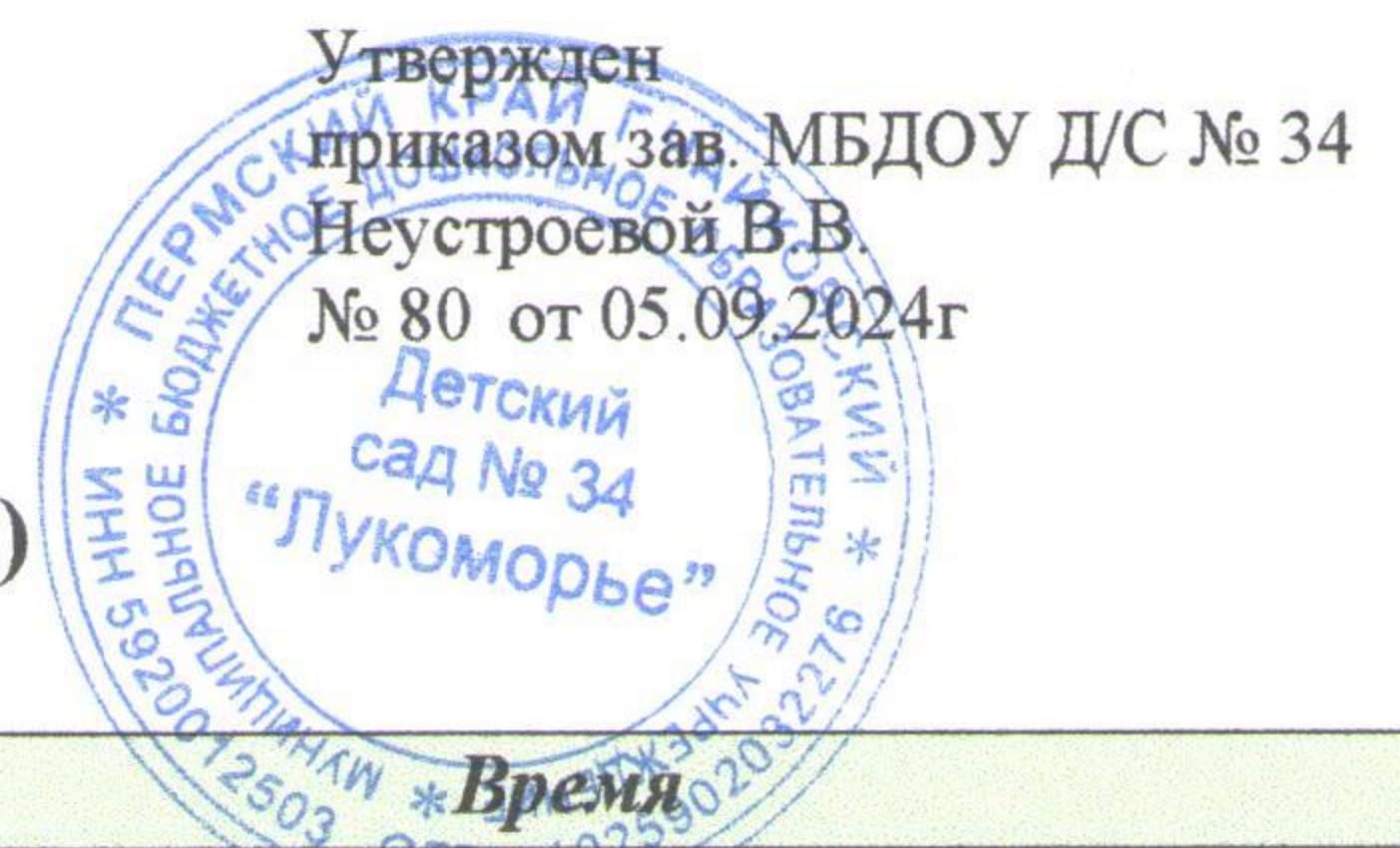
**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Вторая младшая группа № 9 (с 3 до 4 лет)**  
**Холодный период года**

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
	<i>понедельник, вторник среда, четверг, пятница</i>
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 - 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.40 - 8.50
Занятие	9.00 - 9.15
Второй завтрак	9.15 - 9.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.20 - 9.25
Занятие	9.25 - 9.40
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.40 - 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.20 - 11.30
Обед	11.30 - 11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.50 - 12.00
Сон	12.00 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 - 15.20
Полдник	15.20 - 15.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам)	15.30 - 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 - 17.00
Ужин	17.00 - 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.20 - 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 - 19.30
Легкий ужин	19.30 - 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 часа 55 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>	



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа № 3 (с 4 до 5 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время		
	Понедельник, среда, пятница	вторник	четверг
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 – 8.40	8.20– 8.40	8.20– 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию)	8.40– 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 8.50
Занятие	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	10.10-10.30 1 подгруппа 10.40-11.00 2 подгруппа
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25	10.00 - 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	11.00 - 11.10
Занятие	9.30 – 9.50	11.00-11.20 (с прогулки)	11.10 - 11.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10	9.30 – 9.40	8.50 - 9.00
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	9.40 – 10.40	9.00 – 9.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	10.40 - 11.00 11.20 -12.00	9.50 - 10.00 11.30 - 12.00
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 - 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 –15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 –15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 –15.30
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, выход на прогулку)	15.30 – 16.50	15.50 – 16.00	15.50 –16.00
Прогулка	-	16.00 - 16.40	16.00 -16.40
Самостоятельная деятельность (, возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 – 17.05	16.40 – 17.05	16.40 –17.05
Ужин	17.05– 17.20	17.05 – 17.20	17.05 –17.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 –17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 –19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 –19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 –19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45	19.45 --20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 40 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>3 часа 35 мин.</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)	<b>3 часа 10м</b> (1ч+.40м.+1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (50м.+40+ 1ч.30м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Средняя группа № 4 (с 4 до 5 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время		
	Понедельник пятница	Вторник, среда	четверг
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.50	11.30-11.50 (с прогулки)	9.30-9.50 1 подгруппа 10.00-10.20 2 подгруппы
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10	9.30 – 9.40	10.20 - 11.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	9.40 – 11.10	11.20 – 11.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	11.10 –11.30 11.50 -12.00	11.50 - 12.00
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.50 – 16.50	15.30 – 16.50	15.30-15.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	-	-	15.50 -16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 – 17.05	16.50 – 17.05	16.50 – 17.05
Ужин	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45	19.45 -- 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>4 часа 10 мин</b>	<b>4 часа 30 мин</b>	<b>3 часа 50 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+1ч.30м)	<b>3 часа</b> (1ч.30м.+ 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (30м.+1ч.+1ч.30 м.)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>			



Утвержден приказом зав. МБДОУ Д/С № 34  
 Неустроевой В.В.  
 № 80 от 05.09.2024г

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа № 6 (с 5 до 6 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время			
	понедельник	вторник пятница	среда	четверг
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.30 – 9.35	9.30 – 9.50	9.30 – 10.20	9.30 – 9.35
Занятие	11.25-11.50 (улица)	9.50 – 10.15	10.20-10.45	9.35-10.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.35-9.50	10.15 – 10.30	10.45 – 10.55	10.00-10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 – 11.25	10.30 – 11.50	10.55 – 11.55	10.10 – 11.55
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	11.50 - 12.10	11.50 - 12.10	11.55 - 12.10	11.55 - 12.10
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 -12.30	12.25 -- 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 15.55	15.25 – 15.35	15.25 – 15.30
Занятие	-	15.55-16.20	15.35-16.00	15.30 -15.55 1 подгруппа 16.05-16.30 2 подгруппа
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	15.30- 16.10	16.20-16.30	16.00-16.10	16.30 – 17.00
Прогулка	16.10 – 17.00	16.30 - 17.00	16.10 - 17.00	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 - 17.10	17.00 - 17.10	17.00 – 17.10	17.00 - 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.50	17.25 – 17.35	17.25 – 17.50	17.25 – 17.35
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.50 – 19.00	17.35 – 19.00	17.50 – 19.00	17.35 – 19.00
Дома: Прогулка Легкий ужин Спокойные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.30 20.30 - 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 -- 6.30	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45 19.45 - 20.45 20.45 - 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 часа 55 мин	3 часа 45 мин	3 часа 55 мин	3 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин (1ч35м+50м+1ч10м)	3 часа 15 мин (1ч20м+30м+1ч25м)	3 часа (1ч50м+1ч10м)	3 часа (1ч+35м+ 1ч25 м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				





**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Старшая группа № 2 (с 5 до 6 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время			
	Понедельник, среда	вторник	четверг	пятница
<b>Дома:</b> Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 - 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 - 9.35	9.30 – 9.35
Занятие	9.35 – 10.00	10.40 – 11.05 (улица)	11.00-11.25 1 подгруппа 11.35-12.00 2 подгруппа	9.35 – 10.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	10.00 – 10.10	9.35 – 9.55	9.30 – 9.40	10.00 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.45	9.55 – 10.40 11.05 - 11.40	9.40 - 10.40	10.10 – 11.45
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	11.45 - 12.00	11.40 - 12.00	10.40 - 11.00 12.00 - 12.10	11.45 - 12.00
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.10 – 12.25	12.00 – 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 -- 12.30	12.20 - 12.30	12.25 -12.30	12.20 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 16.00	15.25 – 15.45	15.25 – 15.35	15.25 – 15.35
Занятие	16.00-16.25	15.45 - 16.10	-	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к прогулке/ подготовка к ужину)	16.25-17.10	16.10 –16.20	15.35 - 16.00	15.35 – 16.00
Прогулка	-	16.20 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Самостоятельная деятельность (возвращение к прогулке/ подготовка к ужину)	-	17.00-17.10	17.00 - 17.10	17.00 - 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.35	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.35– 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00
<b>Дома:</b> Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30
<b>Продолжительность сна</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>	<b>2 часа 30 мин</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 часа 50 мин</b>	<b>3 часа 50 мин</b>	<b>3 часа 40 мин</b>	<b>3 часа 35 мин</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа</b> (1ч 35 м + 1ч 25м)	<b>3 часа 10 мин.</b> (1ч.25 м + 40м+1ч 10 м)	<b>3 часа</b> (1ч+1ч.+1ч.10м)	<b>3 часа 45</b> (1ч35м+1ч++1ч 10м)
<b>Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут</b>				



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 7 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период года**

Деятельность	Время			
	понедельник,	вторник пятница	среда	четверг
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	10.10 - 10.20	-	-
Занятие	-	10.20 – 10.50	10.35-11.05 на улице	-
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.10 – 10.20	10.50 - 11.00	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.20 – 12.00	11.00 - 12.00	10.20 – 10.35 11.05 - 12.00	10.20 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию, к прогулке)	15.20 – 15.30	15.20 – 15.40 15.40 – 16.00	15.20 – 16.00	15.20 – 16.10
Занятие	15.30-16.00 1 подгруппа 16.10-16.40 2 подгруппа	----	----	16.10 - 16.40
Прогулка.	-	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	-
Самостоятельная деятельность (возвращение в прогулки, игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.40 - 17.20	17.00 - 17.20	17.00 - 17.20	16.40 - 17.20
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45
Прогулка, уход детей домой	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
Продолжительность сна	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 ч 10 мин	3 ч 50 мин	4 ч 10 мин	4 ч 10 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (15м+1ч40+1ч15м)	3 часа 30 мин 15м+1ч +1ч+1ч15м	3 часа 40 мин 15м+1ч10+1ч10м	3 часа 10 мин 15м+1ч40+1ч15м
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				



**РЕЖИМ ДНЯ**  
**Подготовительная к школе группа № 10 (с 6 до 7 лет)**  
**Холодный период**

Деятельность	Время		
	понедельник	вторник среда четверг	пятница
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35
Завтрак	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Втор	-	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Занятие	11.00-11.30 1 подгруппа 11.40-12.10 2 подгруппа	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	10.10-10.20	-
Занятие	-	10.20-10.50	11.30 - 12.00 (улица)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	9.35 - 9.45	10.50 – 11.00	10.10-10.20
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.45 - 10.45	11.00 – 12.00	10.20 – 11.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры)	12.10 – 12.15	12.00 -12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.15 - 12.35	12.10 - 12.25	12.10 - 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.35 - 12.40	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30
Сон	12.40 – 15.10	12.30 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.10 - 15.25	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20
Полдник	15.25 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.30 – 15.40	15.30-15.40	15.30 – 15.40
Занятие	15.40 – 16.10	-	---
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	16.10 – 16.20	15.40 – 15.50	15.40-16.10
Прогулка	16.20-17.10	15.50 - 17.10	16.10 -17.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.10 - 17.25	16.00 – 17.25	17.00 - 17.25
Ужин	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50	17.40 - 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00	17.50 - 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45	19.30 – 19.45
Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30	20.45 -- 6.30
Продолжительность сна	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 ч 50 мин	4 часа 10 мин	3 ч 15 мин
Продолжительность прогулки	3 ч 15мин (15м+1ч+50м+1ч10м)	3 часа 05мин (25м+1ч 30+1ч10м)	3 часа 25 мин. (15м+1ч20м+50м+1ч10м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309117  
Владелец Неустроева Вера Васильевна  
Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025