



Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Кувшиновой Е.В.
№ 91 от 03.09.2025г
"Лукоморье"

РЕЖИМ ДНЯ
Первая младшая группа № 11 (с 2 – 3 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, среда</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>четверг</i>
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)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.30	8.15 – 8.30	8.15 – 8.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Второй завтрак	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 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 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 16.10	15.25 – 15.30	15.25 – 16.35
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	16.10 – 16.20	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)	16.20 – 16.50	16.00 – 16.50	16.35 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, 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
Лёгкий 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	3 часа	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	3 часа 55 мин	3 часа 45 мин	4 часа 25 мин
Продолжительность прогулки	3 ч 10 мин (1ч.40м. + 1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м. + 1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м. + 1ч.30м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Кувшиновой Е.В.
№ 91 от 03.09.2025г

РЕЖИМ ДНЯ
Вторая младшая группа № 5 (с 3 до 4 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</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	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.10 -- 9.15
Занятие	9.15 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 -- 11.55
Обед	11.55 – 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 -- 12.30
Сон	12.30 -- 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -- 15.20
Полдник	15.20 -- 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, двигательная активность)	15.30 -- 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 -- 17.10
Ужин	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.30 -- 17.50
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.50 -- 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
Продолжительность сна	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 20 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1 ч.50 м. + 1ч. 10 м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	



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

<i>Деятельность</i>	<i>Время</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	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.10 -- 9.15
Занятие	9.15 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.50
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 -- 11.55
Обед	11.55 – 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.20 -- 12.30
Сон	12.30 -- 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 -- 15.20
Полдник	15.20 -- 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, двигательная активность)	15.30 -- 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 -- 17.10
Ужин	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.30 -- 17.50
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.50 -- 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
Продолжительность сна	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 20 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1 ч.50 м. + 1ч. 10 м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	



Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Кувшиновой Е.В.
№ 91 от 03.09.2025г

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

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник, среда, пятница</i>	<i>четверг</i>
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	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30	9.25 – 9.40
Занятие	9.30 – 9.50	9.40 – 10.00
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.10	10.00 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
Сон	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
Полдник	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)	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
Ужин	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Легкий 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
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 35 мин	4 часа 35 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.50м.+ 1ч.10м.)	3 часа (1ч.50м.+ 1ч.10м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут		



РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 7 (с 5 до 6 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>
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 – 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 – 8.45	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 – 9.35	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	--	9.30 – 9.40
Занятие	9.40 – 10.05	9.40 – 10.05	10.35 – 11.00 (улица)	9.40 – 10.05
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	9.35 – 9.45	10.05 – 10.15
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.15 – 12.00	10.15 – 12.00	9.45 – 10.35 11.00 – 12.00	10.15 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	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, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.30 – 15.45	15.25 – 16.00	15.30 – 16.00	15.25 – 15.30
Занятие	---	16.00 – 16.25	---	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.45– 17.20	16.25 – 17.20	16.25 – 17.20	15.55 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.50 – 19.00	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	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 - 20.30	19.45 - 20.45	19.45 - 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.30 - 6.30	20.45 -- 6.30	20.30 - 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 часа 50мин	4 часа 10мин	3 часа 40 мин	3 часа 35мин
Продолжительность прогулки	3 часа 20 мин (25м+1ч45м+1ч10м)	3 часа 20 мин (25м+1ч45м+1ч10м)	3 часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м)	3 часа 20 мин (25м+1ч45м+1ч10м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				

РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 9 (с 5 до 6 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
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 – 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 – 8.45	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
Занятие	11.15 – 11.40 (улица)	11.20 – 11.50 (с прогулки)	9.35 – 10.00	9.35 – 10.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.40 – 11.15 11.40 – 12.00	9.40 – 11.10	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	11.10 – 11.20 11.50 – 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, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 16.00	15.30 – 15.45	15.25 – 15.30	15.25 – 16.00
Занятие	16.00 – 16.25	---	15.30 – 15.55	16.00 – 16.25
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.25 – 17.20	15.45– 17.20	15.55 – 17.20	16.25 – 17.20
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50	17.35 – 17.50
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой)	17.50 – 19.00	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	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 - 20.30	19.45 - 20.45	19.45 - 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.30 - 6.30	20.45 -- 6.30	20.30 - 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	3 часа 45мин	4 часа 25мин	3 часа 50 мин	3 часа 50мин
Продолжительность прогулки	3часа 10 мин (25м+1ч35м+ 1ч10м)	3часа 05 мин (25м+1ч30м+ 1ч10м)	3 часа 25 мин (25м+1ч50м+ 1ч10м)	3часа 25 мин (25м+1ч50м+ 1ч10м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				



Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Кувшиновой Е.В.
№ 91 от 03.09.2025г
"Лукоморье"

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа № 2 (с 6 до 7 лет)
Холодный период

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>			
	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг пятница</i>
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 – 7.20	7.00 – 7.20
Игры на улице	7.45 – 8.00	7.45 – 8.00	7.20 – 8.00	7.20 – 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 - 8.35	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	8.35 – 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	--	--	11.15 – 11.45 (улица)	10.20 – 10.50
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.10 -10.25	10.10 -10.25	10.10 -10.20	10.50 -11.00
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.25 - 12.00	10.25 - 12.00	10.20 - 11.15 11.45 – 12.00	11.00 - 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 -15.05	15.00 -15.05	15.00 -15.25	15.00 -15.25
Полдник	15.05 – 15.15	15.05 – 15.15	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.15 - 15.20	15.15 - 15.30	15.30 - 17.10	15.30 - 17.10
Занятие	15.20 – 15.50	15.30 – 16.00	--	--
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.50 - 17.25	16.00 - 17.25	17.10– 17.25	17.10– 17.25
Ужин	17.25 – 17.40	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	17.40 - 17.50
Прогулка, уход детей домой	17.50 - 19.00	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	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	3 ч 50 мин	3 часа 50 мин	3 ч 55 мин	3 ч 50 мин
Продолжительность прогулки	3 ч 10 мин (25м+1ч35+1ч10м)	3 ч 10 мин (25м+1ч35+1ч10м)	3 ч (50м+1ч+1ч10м)	3 ч (50м+1ч+1ч10м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				



РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 10 (с 2 - 3 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, среда</i>	<i>вторник, четверг</i>	<i>пятница</i>
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)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.40	8.35 – 8.40	8.35 – 8.40
Занятие в игровой форма (1 подгруппа)	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Второй завтрак	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 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 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.50	15.25 – 15.30	15.25 – 16.10
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, 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	16.00 – 16.50	16.10 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, 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
Лёгкий 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	3 часа	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	3часа 50мин	3часа 40мин	4часа 05мин
Продолжительность прогулки	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)

РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 1 (с 1 – 2 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, среда</i>	<i>вторник, четверг</i>	<i>пятница</i>
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)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15	8.10 - 8.15
Завтрак	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.35 – 8.40	8.35 – 8.40	8.35 – 8.40
Занятие в игровой форма (1 подгруппа)	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Второй завтрак	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55	8.50 – 8.55
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00	8.55 – 9.00
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30	9.10 – 9.30
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10	9.30 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 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 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию)	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 16.10
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	--
Самостоятельная деятельность (игры, 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)	15.40 – 16.50	16.00 – 16.50	16.10 – 16.50
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Прогулка перед уходом домой, 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
Лёгкий 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	3 часа	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	3часа 50мин	3часа 40мин	4часа 05мин
Продолжительность прогулки	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)	3 ч 10 мин (1ч.40м.+1ч.30м.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807193

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026