#### РЕЖИМ ДНЯ Первая младшая группа № 12 (с 1, 5 – 2 года) Холодный период года

лолодный период года				
	Вро	емя		
Деятельность	понедельник, вторник	пятница		
	среда, четверг,			
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30		
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00		
(игры)				
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	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50		
занятию)				
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	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10		
занятию)				
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	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30		
обеду)	11.10 11.50	11.10 11.30		
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55		
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00		
Сон	12.00 - 15.00	12.00 – 15.00		
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие	15.00 - 15.15	15.00 – 15.15		
	13.00 – 13.13	15.00 – 15.15		
процедуры, подготовка к полднику)	15.15 – 15.25	15 15 15 25		
Полдник		15.15 – 15.25		
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.25 - 15.30	15.25 – 16.35		
подготовка к занятию)	15.20 15.40			
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40			
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.40 - 15.50			
подготовка к занятию)	17.70			
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	15.50 – 16.00			
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к	16.00 - 16.50	16.35 – 16.50		
ужину)				
Ужин	16.50 - 17.10	16.50 – 17.10		
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	17.10 - 17.30	17.10 - 17.30		
прогулку)				
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		
Продолжительность сна	3 часа	3 часа		
Самостоятельная деятельность	4 часа 10 мин	3 часа 50 мин		
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа		
	(14.30 m. + 14.30 m.)	(14.30 m. + 14.30 m.)		
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				

#### РЕЖИМ ДНЯ Первая младшая группа № 5 (с 2 – 3 лет) Холодный период года

толодиын период года	Время				
Деятельность	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	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00			
(игры)					
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	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50			
занятию)					
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	9.05 - 9.10	9.05 - 9.10			
занятию)					
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	11.10 - 11.30	11.10 – 11.30			
обеду)					
Обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55			
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00			
Сон	12.00 – 15.00	12.00 - 15.00			
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие	15.00 – 15.15	15.00 - 15.15			
процедуры, подготовка к полднику)					
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25			
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.25 - 15.30	15.25 – 16.35			
подготовка к занятию)					
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	15.30 – 15.40				
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.40 - 15.50				
подготовка к занятию)					
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	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30			
прогулку)					
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			
Продолжительность сна	3 часа	3 часа			
Самостоятельная деятельность	4 часа 10 мин	3 часа 50 мин			
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа			
	(14.30 m. + 14.30 m.)	(14.30 m. + 14.30 m.)			
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут					

### РЕЖИМ ДНЯ Вторая младшая группа № 10 (с 3 до 4 лет) Холодный период года

	Вр	<b>Э</b> ЕМЯ
Деятельность	понедельник, вторник, четверг, пятница	среда
Дома: Подъём, 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 (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 8.40	8.20 8.40
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
подготовка к занятию)		
Занятие	9.00 – 9.15	9.00-9.15 1 подгруппа 9.30 — 9.45 2 подгруппа
Второй завтрак	9.15 - 9.20	9.15 - 9.20
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	9.20 - 9.25	9.20 - 10.00
Занятие	9.25 - 9.40	10.00 - 10.15
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.40 – 9.50	10.15 – 10.30
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	9.50 - 11.20	10.30 - 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.20 - 11.30	11.20 – 11.30
Обед	11.30 – 11.50	11.30 -11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному 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 15.20	15.00 15.20
Полдник	15.20 15.30	15.2015.30
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, общение по интересам, подготовка и выход на прогулку)	15.30 16.50	15.45 - 16.00
Прогулка	-	16.00 - 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 - 17.20	17.00 - 17.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	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
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	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	4 часа 5 мин	3 часа 40 мин
Продолжительность прогулки	<b>3 часа</b> (1ч.30м. + 1ч.30м.)	<b>3 часа 10 мин</b> (50м.+50м. + 1ч.30м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

### РЕЖИМ ДНЯ Средняя группа №11 (с 4 до 5 лет)

	Время				
Деятельность	понедельник, четверг, пятница	вторник	среда		
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее		
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	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 (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,	8.45 – 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00		
подготовка к занятию)					
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		
	9.25 – 9.30	9.25 – 10.00	9.25 – 10.00		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	9.23 – 9.30	9.25 - 10.00	9.23 - 10.00		
подготовка к занятию)	0.20 0.50	10.00 10.20	10.00.10.20		
Занятие	9.30 - 9.50	10.00 – 10.20	10.00-10.20		
			1 подгруппа 10.30 – 10.50		
			2 подгруппа		
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на	9.50 – 10.10	10.20 – 10.30	10.50 – 11.00		
прогулку)	9.30 – 10.10	10.20 - 10.30	10.30 – 11.00		
<u> </u>	10.10 11.40	10.20 11.40	11.00 11.40		
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	10.30 – 11.40	11.00 – 11.40		
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки,	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00		
личная гигиена, подготовка к обеду)					
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,	15.00 – 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20		
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)					
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 - 15.30	15.20 – 15.30		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	15.30 – 16.50	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00		
игры, общение по интересам, подготовка и выход на прогулку)					
Прогулка	-	16.00 - 16.40	16.00 – 16.50		
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к	16.50 – 17.05	16.40 – 17.05	16.50 – 17.05		
ужину)					
Ужин	17.05 - 17.20	17.05 – 17.20	17.05 - 17.20		
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30		
прогулку)					
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00		
детей домой	10.65	10.55	10.55		
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 Подготовка ко сну, ночной сон	19.45 20.45 20.45 6.30	19.45 20.45 20.45 6.30	19.45 20.45 20.45 6.30		
Подготовка ко сну, ночнои сон Продолжительность сна	20.43 6.30 2 часа 30 мин	20.43 0.30 2 часа 30 мин	20.43 6.30 2 часа 30 мин		
Самостоятельная деятельность	4 часа 30 мин	4 часа 10 мин	4 часа 30 мин		
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа 20 мин	3 часа		
L	(1ч.30м.+ 1ч.30м.)	(1ч.10м.+40м +1ч.30м.)	(40м.+50м+ 1ч.30м.)		

\* 2 сад № 34 \* 3 "Лукоморье"

#### РЕЖИМ ДНЯ Средняя группа № 8 (с 4 до 5 лет)

	Время			
Деятельность	понедельник,	четверг	пятница	
	вторник, среда	1	,	
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее	
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
деятельность (игры)				
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,	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	
подготовка к занятию)				
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,	9.25 – 9.30	-	9.25 – 9.30	
подготовка к занятию)	7.23 7.30		7.23 7.30	
Занятие	9.30 – 9.50	11.30 – 11.50	9.30-9.50	
Занятие	9.30 – 9.30		9.30-9.30 1 подгруппа	
		(с прогулки)	10.00 – 10.20	
			2 подгруппа	
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на	9.50 – 10.10	9.25 – 10.10	10.20 - 10.30	
прогулку)	,,,,,,	7.20		
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.10 – 11.40	10.10 – 11.10	10.30 – 11.40	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки,	11.40 - 12.00	11.10 - 11.30	11.40 - 12.00	
личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	11.50 – 12.00	11.40 - 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,	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)				
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	15.30 - 16.50	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	
игры, общение по интересам, подготовка и выход на прогулку)				
Прогулка	-	16.00 – 16.40	16.00 – 16.40	
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к	16.50 - 17.05	16.40 - 17.05	16.40 - 17.05	
ужину)	17.05 17.20	17.05 17.00	15.05 15.00	
Ужин	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20	17.05 – 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	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	
детей домой				
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 часа 30 мин 4 часа 30 мин	2 часа 30 мин 4 часа 20 мин	2 часа 30 мин 3 часа 50 мин	
Самостоятельная деятельность Продолжительность прогулки	3 часа 30 мин	3 часа 20 мин 3 часа 10 мин	3 часа 30 мин 3 часа 20 мин	
продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м.+ 1ч.30м.)	(1ч.+40м. +1ч.30м.)	3 часа 20 мин (1ч.10м.+40м+ 1ч.30м.	

# РЕЖИМ ДНЯ Средняя группа № 9 (с 4 до 5 лет)

Холодный	период года				
		Время			
Деятельность	понедельник,	вторник, среда,	пятница		
		четверг			
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее		
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30		
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00		
деятельность (игры)					
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,	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00	8.45 - 9.00		
игра, подготовка к занятию)					
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,	9.25 – 9.50	9.25 – 9.30	9.25 – 9.40		
подготовка к занятию)					
Занятие	9.50 – 10.10	9.30 - 9.50	9.40-10.00		
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на	10.10 – 10.30	9.50 – 10.10	10.00 – 10.20		
прогулку)	10.10 10.50	7.50 10.10	10.00 10.20		
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.30 – 11.40	10.10 – 11.40	10.20 – 11.40		
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки,	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00		
личная гигиена, подготовка к обеду)	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00	11.40 - 12.00		
•	12.00 12.20	12.00 12.20	12.00 12.20		
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,	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20		
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)					
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	15.30 - 16.00	15.30 - 16.50	15.30 - 16.10		
игры, общение по интересам, подготовка и выход на					
прогулку)	16.00 – 16.40		16.10 – 16.40		
Прогулка		- 16.50 – 17.05			
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.40 - 17.05	10.30 – 17.03	16.40 – 17.05		
Ужин	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20		
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30		
прогулку)	17.20 - 17.30	17.20 - 17.30	17.20 - 17.30		
Прогулку) Прогулка перед уходом домой (двигательная активность),	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00		
уход детей домой					
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 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин		
Самостоятельная деятельность	4 часа 10 мин 3 часа 10 мин	4 часа 30 мин	4 часа 10 мин 3 часа 20 мин		
Продолжительность прогулки	<b>3 часа 10 мин</b> (1ч.10м.+40м + 1ч.30м.)	<b>3 часа</b> (1ч.30м. +1ч.30м.)	<b>3 часа 20 мин</b> (1ч.20м.+30м+ 1ч.30м.)		
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут					

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

	•		Время		
Деятельность	понедельник				
Actimes on octave	понеоельник	вторник	среда	четверг	пятница
Дома: Подъем, угренний 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	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	7.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10-8.20	8.10 - 8.20
Самостоятельная деятельность ( личная гигиена,	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20-8.30
подготовка к завтраку)					
Завтрак	8.30 - 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
активность, подготовка к занятию)					
Занятие	9.00 - 9.25	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	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (двигательная	-	9.30 – 9.35	9.30 – 10.10	9.30-9.35	-
активность, подготовка к занятию)					
Занятие	11.20 – 11.45	11.15 – 11.40	10.10 - 10.35	9.35 -10.00	11.00-11.25
	(с прогулки)	(улица)			1 подгруппа 11.35 – 12.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и	9.30-10.00	9.35 – 10.00	10.35 – 10.50	10.00-10.10	2 подгруппа 9.30 – 9.45
выход на прогулку)	9.30-10.00	9.33 – 10.00	10.33 – 10.30	10.00-10.10	7.30 - 7.43
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.00 – 11.00	10.00 – 12.00	10.50 – 12.00	10.10-12.00	9.45- 10.45
Самостоятельная деятельность (возвращение с	11.00 – 11.20	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00-12.10	10.45 – 11.00
прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	11.45 - 12.10	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	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному	12.10 - 12.23	12.25 -12.30	12.25 -12.30	12.10 - 12.23	12.10 – 12.23
сну)	12.23 12.30	12.23 -12.30	12.23 -12.30	12.23 12.30	12.23 -12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
закаливающие процедуры, игры)	13.00 13.13	13.00 13.10	13.00 13.13	13.00 13.13	13.00 13.13
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная	15.25 – 15.35	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 16.00	15.25 – 15.35
активность, подготовка к занятию)	13.23	13.23 13.30	13.23 13.30	13.23 10.00	13.23
Занятие	-	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	16.00 – 16.25	-
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	15.35- 16.00	15.55 – 17.00	15.55 – 16.20	16.25- 17.00	15.35- 16.00
прогулку)	10.00	13.33 17.00	13.33 10.20	10.23 17.00	15.55 16.66
Прогулка	16.00 – 17.00	_	16.20 – 17.00	_	16.00 – 17.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	17.00 - 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 - 17.10	17.00 – 17.10
подготовка к ужину)	17.00 17.10	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	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50	17.25 – 17.50
прогулку)	27.50	17.50	17.20	1,150	17.50
Прогулку) Прогулка (двигательная активность, уход детей домой	17.50 – 19.00	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	19.00 – 19.30
Легкий ужин	19.30 - 19.45	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 - 20.45	19.45 - 20.45
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.30 - 6.30	20.45 6.30	20.45 - 6.30	20.45 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 20мин	4 часа 20мин	3 часа 50мин	4 часа 5мин	3 часа 45мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (1ч+1ч+ 1ч10м)	3 часа 10 мин (2ч.+1ч10м)	3 часа (1ч10м+40м+	<b>Зчаса</b> (1ч50м+ 1ч10м)	3 часа 10 мин (1ч+1ч+1ч10м)

"Лукоморье"

### РЕЖИМ ДНЯ

# Подготовительная к школе группа № 2 (с 6 до 7 лет)

Холодный период года					
Поатольность		Время	,		
Деятельность	понедельник,	вторник, четверг, пятница	среда		
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее		
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30		
<b>В детском саду:</b> Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на улицу)	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45	7.00 - 7.20		
Игры на улице	7.45 - 8.00	7.45 - 8.00	7.20 - 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 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30		
Завтрак	8.30 – 8.50	8.30-8.50	8.30 – 8.50		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00		
занятию)	0.00 0.20	0.00 0.20	0.00 0.20		
Занятие	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		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	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		
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию)	-	10.10 -10.20	10.10 – 10.50		
Занятие	_	10.20 – 10.50	10.50-11.20		
		10.20	1 подгруппа 11.30 – 12.00		
			2 подгруппа		
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.10 – 10.30	10.50 -11.00	11.20 – 12.00		
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.30 - 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		
Обед	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		
Сон	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00		
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15		
процедуры, подготовка к полднику)					
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	-	-		
Занятие	15.30 – 16.00	-	-		
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	-	15.25 - 16.30	15.25 – 16.00		
Прогулка	-	16.30 – 17.00	16.00 – 17.00		
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 - 17.20	17.00 - 17.20	17.00 - 17.20		
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35		
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.35 - 17.50	17.35 - 17.50	17.35 - 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	3 ч 50 мин	3 ч 55 мин		
Продолжительность прогулки	3 часа 5 мин (25м+1ч30+1ч10м)	3 часа 5 мин (25м+1ч+30м+ 1ч10м)	3 часа (50м+1ч+1ч10м)		

### РЕЖИМ ДНЯ

### Подготовительная к школе группа № 6 (с 6 до 7 лет) Холодный период

		Время					
Деятельность	понедельник	вторник, пятница	среда	четверг			
Дома: Подъем, угренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее	не ранее			
	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30			
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45	7.00 - 7.45			
деятельность (игры, выход на улицу)							
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	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35	8.10 - 8.35			
гигиена, подготовка к завтраку)	0.25 0.50	0.25 0.50	0.25 0.50	0.25 0.50			
Завтрак	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50			
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	8.50 – 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 – 9.00			
подготовка к занятию)	0.00 0.20	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30			
Занятие	9.00 – 9.30						
Второй завтрак	9.30 - 9.35 9.35 - 9.40	9.30 - 9.35 9.35 - 9.40	9.30 - 9.35 9.35 - 9.40	9.30 – 9.35 9.35 – 9.40			
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40	9.35 – 9.40			
подготовка к занятию) Занятие	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10	9.40 – 9.50			
	9.40 – 10.10	9.40 – 10.10 10.10 – 10.20	9.40 – 10.10	9.40 - 9.30			
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	-	10.10 - 10.20	-	-			
подготовка к занятию) Занятие	_	10.20 - 10.50	_	11.00 - 11.30			
Занятие	-	10.20 – 10.30	-	(улица)			
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	10.10 -10.30	10.50 – 11.00	10.10 -10.30	9.50 – 10.30			
прогулку)	10.10 10.50	10.50 11.00	10.10 10.50	7.50 10.50			
	10.30 - 12.00	11.00 – 12.00	10.30 - 12.00	10.30 – 12.00			
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	12.00 – 12.10		12.00 – 12.10				
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			
	12.10 - 12.23	12.10 - 12.23	12.10 - 12.23	12.10 - 12.23			
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну) Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.23 - 12.30			
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15	15.00 -15.15			
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	13.00 -13.13	13.00 -13.13	13.00 -13.13	13.00 -13.13			
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25			
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность,	15.25 – 16.10	13.13 13.23	15.25 – 15.30	15.25 – 17.00			
подготовка к занятию)	13.23 10.10		13.23 13.30	13.23 17.00			
Занятие	16.10 – 16.40		15.30-16.00	_			
Sallitine	10.10 10.10		1 подгруппа				
			16.10 – 16.40				
			2 подгруппа				
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	-	15.25 – 16.20	-	-			
прогулку)							
Прогулка	-	16.20 - 17.00	-	-			
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	16.40 - 17.20	17.00 - 17.20	16.00 - 17.20	17.00 - 17.20			
подготовка к ужину)							
Ужин	17.20 – 17.35	17.20 - 17.35	17.20 - 17.35	17.20 – 17.35			
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	17.35 - 17.50	17.35 - 17.50	17.35 - 17.50	17.35 - 17.50			
прогулку)							
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 Спокойные игры	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	19.30 – 19.45 19.45 - 20.45	19.30 – 19.45			
Спокоиные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.45 - 20.45 20.45 6.30	19.45 - 20.45 20.45 6.30	19.45 - 20.45 20.45 6.30	19.45 - 20.45 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 55 мин	3 часа 45 мин	3 ч 55 мин	4 ч 45 мин			
Продолжительность прогулки	3 ч 5 мин	3 часа 15мин	3 часа 5мин	3 часа 5 мин.			
	(25м+1ч30м+1ч10м)	(25м+1ч + 40м+1ч10м)	(25м+1ч30м+1ч 10м)	(25м+1ч30м+1ч10м)			
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	1	+om±1410M)	10M)	<u> </u>			

сад № 34 "Лукоморье"

# РЕЖИМ ДНЯ

## Старшая группа № 4 (компенсирующая с 5 до 6 лет)

1200	Холодный период года  Время						
Деятельность	понедельник	0144 OP111111		11.0111.0.011.2	Mammina		
Activition	понеоельник	вторник	среда	четверг	пятница		
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее	не ранее	не ранее	не ранее	не ранее 7.00		
	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	- 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	7.00 - 8.10		
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10-8.20	8.10 - 8.20		
Самостоятельная деятельность (личная гигиена,	8.20 – 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30	8.20-8.30		
подготовка к завтраку)							
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45		
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00		
активность, подготовка к занятию)							
Занятие	9.00 – 9.25	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	9.25 – 9.30		
Самостоятельная деятельность (двигательная	9.30 – 10.10	-	9.30 – 9.35	9.30-9.35	9.30 – 10.30		
активность, подготовка к занятию)	9.30 10.10		7.30 7.33	7.30 7.33	<i>9.30</i> 10.30		
Занятие	10.10 – 10.35	10.40 – 11.05	9.35 – 10.00	9.35 -10.00	10.30-10.55		
Заплич	10.10 - 10.33	10.40 – 11.03 (улица)	7.55 - 10.00	7.55 -10.00	10.50-10.55		
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и	10.35-10.50	9.30 – 10.00	10.00 – 10.30	10.00-10.20	10.55 – 11.10		
выход на прогулку)							
Прогулка (двигательная активность на прогулке)	10.50 – 12.00	10.00 – 12.00	10.30 – 12.00	10.20-12.00	11.10- 12.00		
Самостоятельная деятельность (возвращение с	12.00 – 12.10	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10	12.00-12.10	12.00 -12.10		
прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 12.10	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	12.10 – 12.25		
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному	12.10 - 12.23	12.25 -12.30	12.25 -12.30	12.10 - 12.23	12.25 -12.30		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	12.23 12.30	12.23 -12.30	12.23 -12.30	12.23 12.30	12.23 -12.30		
сну)	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00		
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 – 15.15	12.30 - 15.00 $15.00 - 15.10$	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	12.30 - 15.00 $15.00 - 15.15$		
•	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	13.00 – 13.13	13.00 – 13.13	13.00 – 13.13		
закаливающие процедуры, игры)	15.15 – 15.25	15.10 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25		
Полдник	15.15 – 15.25 15.25 – 15.30	15.10 – 15.25 15.25 – 15.30	15.15 – 15.25 15.25 – 15.35	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25 15.25 – 15.35		
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.55	15.25 – 16.00	13.23 – 13.33		
активность, подготовка к занятию)	15.30 – 15.55-	15.30 – 15.55		16.00 16.25			
Занятие		15.30 – 15.55	- 15.25 16.20	16.00 – 16.25	- 15.05.16.00		
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	15.55- 16.30	-	15.35 – 16.30	16.25- 17.00	15.35- 16.00		
Прогулка	16.30 – 17.00	-	16.30 – 17.00	-	16.00 – 17.00		
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	17.00 - 17.10	15.55 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 - 17.10	17.00 – 17.10		
подготовка к ужину)							
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25		
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40		
прогулку)							
Прогулка (двигательная активность, уход детей домой	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00		
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	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	19.30 – 19.45		
Спокойные игры	19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.45 - 20.30 20.30 - 6.30	19.45 - 20.45 20.45 6.30	19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	19.45 - 20.45 20.45 6.30		
Подготовка ко сну, ночной сон							
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин		
Самостоятельная деятельность	4 часа 20мин	4 часа 20мин	3 часа 50мин	4 часа 5мин	3 часа 45мин		
Продолжительность прогулки	<b>3 часа</b> (1ч10м+30м+ 1ч20м)	<b>3 часа 20 мин</b> (2ч.+1ч20м)	<b>3 часа 20 мин</b> (1ч30м+30м+ 1ч20м)	<b>Зчаса</b> (1ч40м+ 1ч20м)	<b>3 часа 10 мин</b> (50м+1ч+1ч20м)		
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее			<u> </u>	I			

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807193

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен С 22.09.2025 по 22.09.2026