



РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 5 (с 1,5 – 2 лет)
Холодный период года

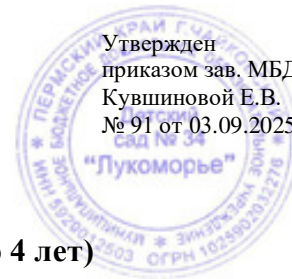
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>понедельник, вторник, среда, пятница</i>	<i>четверг</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	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	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 – 11.55	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 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, 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
Продолжительность сна	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	3часа 50мин	4часа 10мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут		



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

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

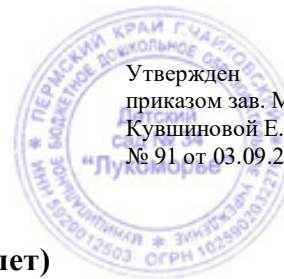
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, пятница</i>	<i>среда, четверг</i>
Дома: Подъем, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя 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 – 8.35	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие в игровой форме (1 подгруппа)	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Второй завтрак	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05	9.00 – 9.05
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40	9.20 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	9.40 – 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 – 16.35	15.25 – 15.50	15.25 – 15.30
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)	16.35 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00 – 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	4 часа 10 мин	4 часа	3 часа 50 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



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

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

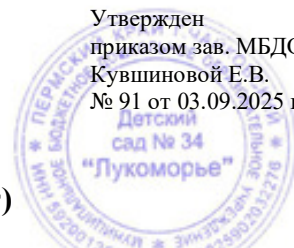
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
Дома: Подъём, утренний туалет	не ранее 7.00 – 7.30
В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.40 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.15
Второй завтрак	9.15 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, 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	9.50 - 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.20 - 11.35
Обед	11.35 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.55 - 12.00
Сон	12.00 - 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	15.00 - 15.15
Полдник	15.15 - 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность , общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 16.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.50 - 17.00
Ужин	17.00 - 17.15
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.25 – 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	3 часа
Самостоятельная деятельность	4 часа
Продолжительность прогулки	3 часа 5 минут (1ч.30м + 1ч. 35 м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	



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

РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 9 (с 4 до 5 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 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.35 – 9.00
Занятие	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	9.25 – 9.30
Занятие	9.30 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.00
Прогулка	10.00 – 11.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 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, двигательная активность , общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.10
Ужин	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.50
Прогулка перед уходом домой, 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 40 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.50м. + 1ч. 10м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	



РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 8 (с 5 до 6 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, четверг</i>	<i>вторник, среда</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, 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 – 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	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
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 10.00
Занятие	9.35 – 10.00	9.35 – 10.00	10.25 – 10.50 (улица)
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Прогулка	10.10 – 12.00	10.10 – 12.00	10.10 – 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
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 процедуры, игры)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.10 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность подготовка к занятию)	15 .25 – 17.00	15.25 – 16.00	15.25 – 15.30
Занятие	--	16.00 – 16.25	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.10	16.25– 17.10	15.55– 17.10
Ужин	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25	17.10 – 17.25
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
Прогулка, уход детей домой	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
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
Самостоятельная деятельность	4 часа 5 мин	3 часа 40 мин	4часа 5мин
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+1ч20м)	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+1ч20м)	3 часа 35 мин (25м+1ч50м+1ч20м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



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

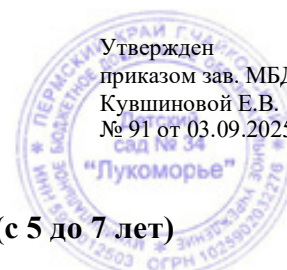
РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа № 7 (с 6 до 7 лет)
Холодный период

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, вторник, четверг</i>	<i>среда</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, выход на улицу)	7.00 – 7.25	7.00 – 7.45	7.00 – 7.45
Игры на улице	7.25 – 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 (игра, 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
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35	9.30 – 9.35
Самостоятельная деятельность (игра, 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 (игра, подготовка к занятию)	10.10 – 10.20	--	--
Занятие	10.20 – 10.50	11.00 – 11.30 (улица)	--
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.50 -11.00	10.10 -10.25	10.10 -10.25
Прогулка	11.00 - 12.00	10.25 - 12.00	10.25 - 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 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 - 17.10	15.25 - 17.10	15.25 - 15.30
Занятие	-	--	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	17.10 - 17.20	17.10 - 17.20	17.10 - 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 - 17.45	17.35 - 17.45	17.35 - 17.45
Прогулка, уход детей домой	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00	17.45 - 19.00
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	4 ч 15 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (45м+1ч+1ч15м)	3 ч 15 мин (25м+1ч35м+1ч15м)	3 ч 15 мин (25м+1ч35м+1ч15м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



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

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник, вторник</i>	<i>среда, пятница</i>	<i>четверг</i>
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 (игры, подготовка к ОД)	8.40 – 9.00	8.40 – 8.50	8.40 – 9.00
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.00 – 9.20	8.50 – 9.10	9.00 – 9.20
Второй завтрак	9.20 – 9.25	9.10 – 9.15	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ОД)	9.25 – 9.30	9.15 – 9.20	9.25 – 9.35
ОД (развивающие образовательные ситуации на игровой основе)	9.30 – 9.50	9.20 – 9.40	9.35 – 9.55
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.50 – 10.05	9.40 – 10.00	9.55 – 10.05
Прогулка	10.05 – 11.50	10.00 – 11.50	10.05 – 11.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.50 - 12.00	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)	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
Прогулка перед уходом домой, уход детей домой	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.45 – 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 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа
Самостоятельная деятельность	4 часа 20 мин	4 часа 25 мин	4 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (2ч+1ч10м)	3 часа (1ч50м+1ч10м)	3 часа (1ч45м+1ч15м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



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

РЕЖИМ ДНЯ
Санаторная разновозрастная группа № 4 (с 5 до 7 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>		
	<i>понедельник</i>	<i>вторник, четверг</i>	<i>среда, 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, 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	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку)	8.10 – 8.25	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.40	8.25 – 8.40	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к НОД)	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.20
ОД (образовательные ситуации)	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25	9.20 – 9.45
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.45 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к НОД)	-	-	9.50 – 9.55
ОД (образовательные ситуации)	-	11.35 – 12.00 (с прогулки)	9.55 – 10.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 10.00	9.30 - 9.45	10.20 – 10.30
Прогулка	10.00 – 12.00	9.45 – 11.20	10.30 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 - 12.10	11.20 – 11.35 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 процедуры, игры)	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 (игра, подготовка к НОД)	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
ОД (образовательные ситуации)	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.55 – 17.15	15.55– 17.15	15.55 – 17.15
Ужин	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 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 - 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.30 - 6.30
Продолжительность сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Самостоятельная деятельность	4 часа 5мин	4 часа5 мин	4 часа10 мин
Продолжительность прогулки	3часа 25 мин (25м+2ч+ 1ч10)	3часа 10 мин (25м+1ч35м+ 1ч10)	3часа 05 мин (25м+1ч30м+ 1ч10)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830149

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026