



Утвержден
Приказом зав. МБДОУ Д/с № 34
Кузнецовой Е.В.
№ 91 от 03.09.2025г

РЕЖИМ ДНЯ

Первая младшая группа № 1(с 1– 2 лет)

Холодный период года

Деятельность	Время		
	понедельник, среда	вторник, 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: утренний 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, 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 (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20
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 (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	15.25 – 15.40	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Занятие в игровой форме (по подгруппам)	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40 15.50 – 16.00	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.40 – 16.50	15.40 – 16.00	15.30 – 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 50 мин	3часа 50 мин	4часа 10мин
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. садом ДОУ Д/с № 34
Козминой Е.В..
№ 91 от 03.09.2025г

РЕЖИМ ДНЯ

Группы раннего возраста № 2 (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: утренний прием, 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, двигательная активность)	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 (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20
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 – 15.05	15.00 – 15.15
Полдник	15.05 – 15.15	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	15.15 – 15.50	15.25 – 15.30	15.25 – 15.30
Занятие в игровой форме (по подгруппам)	15.50 – 16.00 16.10 – 16.20	15.30 – 15.40	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину)	16.00 – 16.50	15.40 – 16.50	15.30 – 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 50 мин	4 часа 10 мин	4 часа 10 мин
Продолжительность прогулки	3 часа (1ч.30м+1ч.30м.)	3 часа (1ч.30м+1ч.30м)	3 часа (1ч.30м+ ч.30м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			



Утвержден
Приказом зав. МБДОУ Д/с № 34
Кувшиновой Е.В..
№ 31 от 03.09.2025г

РЕЖИМ ДНЯ
Вторая младшая группа № 7 (с 3-х до 4-х лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>Понедельник, вторник, пятница</i>	<i>Среда, четверг</i>
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний 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 – 8.35	8.20 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.05	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	9.10 – 9.15	-
Занятие	9.15 – 9.30	11.10-11.25 (после прогулки)
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.45	9.10 – 9.25
Прогулка	9.45 – 11.20	9.25 – 10.55
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду)	11.20 – 11.35	10.55 – 11.10 11.25 – 11.35
Обед	11.35 – 11.55	11.35 – 11.55
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному 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 – 15.20	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 – 16.55	15.30 – 16.55
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.55 – 17.00	16.55 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой(двигательная активность), уход детей домой	17.25 – 19.00	17.25 – 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	3 часа 55 мин	4 часа 10 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (1 ч.35м + 1ч. 35 м.)	3 часа 05мин (1ч. 30м.+ 1ч. 35 м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут		



Утвержден
Приказом зав. МБДОУ Д/с № 34
Кудриновой Е.В..
№ 91 от 03.09.2025г

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

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>
	<i>Понедельник-пятница</i>
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний 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 – 8.35
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.05
Второй завтрак	9.05 – 9.10
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры, подготовка к занятию)	9.10 – 9.15
Занятие	9.15 – 9.30
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 – 9.45
Прогулка	9.45 – 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 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.30 – 16.55
Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину)	16.55 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.15
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой(двигательная активность), 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	3 часа 55 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 10 мин (1 ч.35м + 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 03.09.2025г

РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 10 (с 4 до 5 лет)
Холодный период года

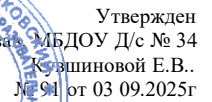
<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>Понедельник, пятница</i>	<i>Вторник, среда, четверг</i>
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00– 8.10	8.00– 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Второй завтрак	9.10 – 9.15	9.10 – 9.15
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	-	9.15 – 9.20
Занятие	11.40-12.00 (после прогулки)	9.20 – 9.40
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.15 – 9.40	9.40 – 10.00
Прогулка	9.40 – 11.20	10.00 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена) подготовка к обеду	11.20 – 11.40 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 – 17.05	17.00 – 17.05
Ужин	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой(двигательная активность), уход детей домой	17.25 – 19.00	17.25 – 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 – 20.45 20.45 – 6.30
Продолжительность сна	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	3 часа 25 мин.	3 часа 25 мин.
Продолжительность прогулки	3 часа 15 мин. (1ч 40м. + 1 ч. 35м.)	3 часа 35 мин. (2 ч. + 1 ч. 35м.)
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 № 11 (с 4 до 5 лет)
Холодный период года

<i>Деятельность</i>	<i>Время</i>	
	<i>Понедельник, среда, четверг</i>	<i>Вторник, пятница</i>
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний 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 - 8.25	8.10 - 8.25
Завтрак	8.25 – 8.45	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Второй завтрак	9.10 – 9.15	9.10 – 9.15
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	9.15 – 9.20	-
Занятие	9.20 – 9.40	11.40-12.00 (после прогулки)
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку)	9.40 – 10.00	9.15 – 9.40
Прогулка	10.00 – 12.00	9.40 – 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена) подготовка к обеду	12.00 - 12.10	11.20 – 11.40 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 – 17.05	17.00 – 17.05
Ужин	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой(двигательная активность), уход детей домой	17.25 – 19.00	17.25 – 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	3 часа 25 мин.	3 часа 25 мин.
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин. (2 ч. + 1 ч. 35м.)	3 часа 15 мин. (1ч 40м. + 1 ч. 35м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут		



РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 9 (с 5-ти до 6-ти 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	Не ранее 7.00 – 7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: Утренний прием и осмотр, самостоятельная деятельность в группе (игры)	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Самостоятельная деятельность на воздухе (игры, двигательная активность)	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика (на воздухе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35
Завтрак	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50
Занятие	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15
Второй завтрак	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к Занятию)	–	9.20 – 9.25	--	9.20 – 9.25
Занятие	10.50 – 11.15 (на воздухе)	9.25 – 9.50	11.30-11.55	9.25 – 9.50
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.20 - 9.30	9.50 – 10.00	9.20 – 9.30	9.50 – 10.00
Прогулка	9.30 – 10.50 11.15 – 12.00	10.00 – 12.00	9.30 – 11.30	10.00 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00– 12.10	12.00 – 12.10	11.30 – 11.40 11.55 – 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 – 15.25	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 – 15.30	--
Занятие	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	–
Самостоятельная деятельность (речевые, творческие игры, двигательная активность, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.55 – 17.10	15.55 – 17.10	15.55 – 17.10	15.25 – 17.10
Ужин	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Прогулка, уход детей домой	17.30 – 19.00	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	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 часа 25 мин	3 часа 05 мин	3 часа 05 мин	3 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	4 часа 05 мин (30м+2ч.05м +1ч30м)	4 часа (30м+2ч.+ 1ч30м)	4 часа (30м+2ч.+ 1ч30м)	4 часа (30м+2ч.+ 1ч30м)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут				



РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа №5
(с 6-ти до 7-ми лет)
Холодный период

Деятельность	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: утренний прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Самостоятельная деятельность на воздухе (игры)	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10
Утренняя гимнастика (на улице)	8.10– 8.20	8.10– 8.20	8.10– 8.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.20 - 8.35	8.20 - 8.35	8.20 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50
Занятие 1	9.00 – 9.30	8.50 – 9.20	8.50 – 9.20
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.35– 9.40	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Занятие 2	9.40-10.10	9.30-10.00	9.30-10.00
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	10.10-10.20	10.00-10.10	-
Занятие 3	10.20-10.40	10.10-10.40	10.50 – 11.20 (на воздухе)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.40-10.50	10.40-10.50	10.00-10.10
Прогулка	10.50 – 12.00	10.50 – 12.00	10.10 – 10.50 11.20 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, 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, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, КОП, двигательная активность, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.30 -17.20	15.30 -17.20	15.30 -17.20
Ужин	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 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 30 мин
Самостоятельная деятельность	2 ч. 40 мин	2 ч. 40 мин	2 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3ч 30 мин 40м+1ч10+1ч+1ч 20м	3ч 30 мин 40м+1ч10+1ч+1ч 20м	3часа 40 мин 40м+40м+1ч+1ч20м
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут			

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа №6
компенсирующей направленности
(с 6-ти до 7-ми лет)
Холодный период



Деятельность	Понедельник, вторник, среда, пятница	Пятница
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Самостоятельная деятельность на воздухе (игры)	7.30-8.10	7.30-8.10
Утренняя гимнастика (на улице)	8.10–8.20	8.10–8.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.20 - 8.35	8.20 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 8.50
Занятие 1	9.00 – 9.30	8.50 – 9.20
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.35–9.40	9.25 – 9.30
Занятие 2	9.40-10.10	9.30-10.00
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	10.10-10.20	-
Занятие 3	10.20-10.40	11.30 – 12.00 (на воздухе)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.40-10.50	10.00-10.10
Прогулка	10.50 – 12.00	10.10 – 11.30
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 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, КОП, двигательная активность, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.30 -17.20	15.30 -17.20
Ужин	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Прогулка, уход детей домой	17.40 – 19.00	17.40 – 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	2 ч. 40 мин	2 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3ч 30 мин 40м+1ч10+1ч+1ч 20м	3часа 40 мин 40м+40м+1ч+1ч20м
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут		

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа №4
компенсирующей направленности (с 6-ти до 7-ми лет)
Холодный период

Деятельность	Понедельник, среда, четверг, пятница	Вторник
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-7.30	Не ранее 7.00-7.30
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Самостоятельная деятельность на воздухе (игры)	7.30-8.10	7.30-8.10
Утренняя гимнастика (на улице)	8.10– 8.20	8.10– 8.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.20 - 8.35	8.20 - 8.35
Завтрак	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	8.45 – 9.00	8.45 – 8.50
Занятие 1	9.00 – 9.30	8.50 – 9.20
Второй завтрак	9.30 – 9.35	9.20 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	9.35– 9.40	9.25 – 9.30
Занятие 2	9.40-10.10	9.30-10.00
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к занятию)	10.10-10.20	-
Занятие 3	10.20-10.40	10.50 – 11.20 (на воздухе)
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	10.40-10.50	10.00-10.10
Прогулка	10.50 – 12.00	10.10 – 10.50 11.20 – 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 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, КОП, двигательная активность, личная гигиена, подготовка к ужину)	15.30 -17.20	15.30 -17.20
Ужин	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Прогулка, уход детей домой	17.40 – 19.00	17.40 – 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	2 ч. 40 мин	2 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3ч 30 мин 40м+1ч10+1ч+1ч 20м	3часа 40 мин 40м+40м+1ч+1ч20м
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