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



		OS OFPH		
	Время			
Деятельность	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,	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
самостоятельная деятельность (игры)				
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	8.35 – 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	
активность, игры, подготовка к занятию)				
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	9.05 - 9.20	9.05 - 9.20	9.05 - 9.20	
активность, игры, подготовка к занятию)				
Занятие в игровой форме (2 подгруппа)	9.10 – 9.20	9.10 - 9.20	9.10 - 9.20	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к	9.20 - 9.40	9.20 - 9.40	9.20 - 9.40	
прогулке)				
Прогулка	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	
Самостоятельная деятельность (возвращение с	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	11.10 – 11.30	
прогулки, подготовка к обеду)				
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,	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	10.00	10.00 10.10	10.00	
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	
Самостоятельная деятельность (двигательная	15.25 – 15.40	15.25 – 15.30	15.25 - 15.30	
активность, игры, подготовка к занятию)				
Занятие в игровой форме (по подгруппам)	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	_	
		15.50 - 16.00		
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	15.40 – 16.50	15.40 – 16.00	15.30 – 16.50	
подготовка к ужину)				
Ужин	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10	
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	
выход на прогулку)				
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	Зчаса 50 мин	Зчаса 50 мин	4часа 10мин	
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	
	(14.30 M. + 14.30 M.)	(1ч.30м.+ 1ч.30м.)	(1ч.30м. +	
			1ч.30м.)	

# РЕЖИМ ДНЯ Группы раннего возраста № 2 (с 2 – 3 лет) Холодный период года



	Время		
Деятельность	понедельник,	Вторник,	пятница
	среда	четверг	·
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее 7.00-	Не ранее 7.00-	Не ранее
	7.30	7.30	7.00-7.30
В детском саду: утренний приеми осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
деятельность (игры)			
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	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 – 8.50
занятию, двигательная активность)			
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,	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20
игры, подготовка к занятию)			
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
cumoeroniesissium genreissieers (in psi, negi eresium k inperysine)	7.2		,,_,,,,,,
Прогулка	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10	9.40 – 11.10
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки,	11.10 – 11.30	11.10 –11.30	11.10 – 11.30
подготовка к обеду)			
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,	15.00 – 15.15	15.00 –15.05	15.00 – 15.15
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)	13.00 13.13	13.00 13.03	13.00 13.13
Полдник	15.05 –15.15	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
	15.15 –15.50	15.25 – 15.30	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (двигательная активность,	13.13 –13.30	13.23 – 13.30	13.23 – 13.30
игры, подготовка к занятию)	15.50– 16.00	15.30 – 15.40	
Занятие в игровой форме (по подгруппам)	15.50– 16.00 16.10 –16.20	15.30 – 15.40	-
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена,	16.00 –16.50	15.40 – 16.50	15.30 – 16.50
подготовка к ужину)	10.00 -10.50	13.40 - 10.30	13.30 – 10.30
	16.50 –17.10	16.50 – 17.10	16.50 – 17.10
Ужин			17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на	17.10 –17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
прогулку)	17.20 10.00	17.20 10.00	17.20 10.00
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 $20.45 - 6.30$	19.45 - 20.45 $20.45 - 6.30$	19.45 - 20.45 $20.45 - 6.30$
Подготовка ко сну, ночной сон			
Продолжительность сна	3 часа	3 часа	3 часа
Самостоятельная деятельность	Зчаса50 мин	4 часа 10мин	4часа 10мин
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа
	(1ч.30м+1ч.30м.)	(1ч.30м+1ч.30м)	(1ч.30м+ ч.30м.)

Утвержден 10 Утвержден 10 Об ДОУ Д/с № 34 11 Об ДОУ Д/с № 34 12 Об ДОУ Д/с № 34 13 Об ДОУ Д/с № 34 14 Об ДОУ Д/с № 34 15 Об ДОУ Д/с № 34 16 Об ДОУ Д/с № 34 17 Об ДОУ Д/с № 34 17 Об ДОУ Д/с № 34 17 Об ДОУ Д/с № 34 18 Об ДОУ Д/с № 34

2503 OFPH

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

	Время		
Деятельность	Понедельник, вторник, пятница	Среда, четверг	
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее	Не ранее	
	7.00-7.30	7.00-7.30	
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
деятельность (игры)			
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,	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	
подготовка к занятию)			
Занятие	8.50 - 9.05	8.50 - 9.05	
Второй завтрак	9.05 - 9.10	9.05 - 9.10	
Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игры,	9.10 - 9.15	-	
подготовка к занятию)	7.10 7.13		
Занятие	9.15 – 9.30	11.10-11.25	
Зшитис	7.13 7.30	(после	
		прогулки)	
Самостоятельная деятельность	9.30 – 9.45	9.10 - 9.25	
(игра, подготовка и выход на прогулку)	9.30 - 9.43	9.10 - 9.23	
<u> </u>			
Прогулка	9.45 - 11.20	9.25 - 10.55	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная	11.20 - 11.35	10.55 - 11.10	
гигиена, подготовка к обеду)		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	15.00 - 15.20	15.00 - 15.20	
процедуры, подготовка к полднику)			
Полдник	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам,	15.30 – 16.55	15.30 – 16.55	
театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор			
самостоятельной деятельности в центрах активности)			
Самостоятельная деятельность	16.55 – 17.00	16.55 – 17.00	
(личная гигиена, подготовка к ужину)	1000 17700	10.00	
Ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	
Самостоятельная деятельность	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25	
(двигательная активность, подготовка к прогулке)	17.15 17.25	17.15 17.25	
Прогулка перед уходом домой(двигательная активность), уход детей	17.25 – 19.00	17.25 – 19.00	
домой	17.25 - 17.00	17.23 – 17.00	
домои Д <b>ома:</b> Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	
дома: прогулка Легкий ужин	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45	
леткий ужин Спокойные игры	19.30 – 19.43 19.45 – 20.45	19.30 – 19.43 19.45 – 20.45	
Спокоиные игры Подготовка ко сну, ночной сон	19.43 - 20.43 20.45 - 6.30	19.45 - 20.45 20.45 - 6.30	
•			
Продолжительность сна	3 часа	3 часа	
Самостоятельная деятельность	3 часа 55 мин	4 часа 10 мин	
Продолжительность прогулки	Зчаса 10 мин	Зчаса 05мин	
	(1  y.35m + 1y.35  m.)	(1ч. 30м.+ 1ч. 35 м	

#### РЕЖИМ ДНЯ

Утвержден Приможе 28 МБДОУ Д/с № 34 Кулиновой Е.В..

"Лукоморье"

Детский № 91 0 03 09.2025г сад № 34

#### Вторая младшая группа № 8 компенсирующей направленности (с 3-х до 4-х летовоз огранительности) Холодный период года

	Время
Деятельность	Понедельник- пятница
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	17.15 – 17.25
(двигательная активность, подготовка к прогулке)	
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	<b>Зчаса 10 мин</b> (1 ч.35м + 1ч. 35 м.)
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут	٦

#### Приказок Детский сад № 34 "Лукоморье"

Утвержден Приказом зан МБДОУ Д/с № 34 Кувшиновой Е.В..

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

Время			
Деятельность	Понедельник,	Вторник, среда,	
	пятница	четверг	
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	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	
(игры)			
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	9.20 - 9.40	
	(после прогулки)		
Самостоятельная деятельность	9.15 - 9.40	9.40 - 10.00	
(игра, подготовка и выход на прогулку)			
Прогулка	9.40 – 11.20	10.00 - 12.00	
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена)	11.20 – 11.40	12.00 - 12.10	
подготовка к обеду	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	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	
процедуры, подготовка к полднику)	10.00 10.20	10.00 10.20	
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам,	15.30 – 17.00	15.30 – 17.00	
театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор	13.30 17.00	13.30 17.00	
самостоятельной деятельности в центрах активности)			
Самостоятельная деятельность	17.00 - 17.05	17.00 - 17.05	
(личная гигиена, подготовка к ужину)			
Ужин	17.05 - 17.15	17.05 – 17.15	
Самостоятельная деятельность	17.15 - 17.25	17.15 - 17.25	
(двигательная активность, подготовка к прогулке)			
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей	17.25 - 19.00	17.25 - 19.00	
домой	10.00 10.20	10.00 10.20	
Дома: Прогулка Легкий ужин	19.00 – 19.30 19.30 – 19.45	19.00 – 19.30 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 15 мин.	3 часа 35 мин.	
	(1  4 0  M. + 1  4. 35  M.)	(2  ч. + 1  ч. 35м.)	

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

Утвержден МБДОУ Д/с № 34 Кувшиновой Е.В.. М91 от 03 09.2025г сад № 34 Пукоморье

	Вре.			
Деятельность	Понедельник, среда, четверг	Вторник, 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	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00		
(игры)				
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	9.40 – 10.00	9.15 - 9.40		
(игра, подготовка и выход на прогулку)	,,,,	,,,,,,		
Прогулка	10.00 – 12.00	9.40 – 11.20		
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена)	12.00 - 12.10	11.20 – 11.40		
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	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20		
процедуры, подготовка к полднику)	13.00 – 13.20	13.00 - 13.20		
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30		
Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам,	15.30 – 17.00	15.20 - 15.30 $15.30 - 17.00$		
театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	13.50 - 17.00	13.30 – 17.00		
Самостоятельная деятельность	17.00 – 17.05	17.00 – 17.05		
(личная гигиена, подготовка к ужину)				
Ужин	17.05 - 17.15	17.05 - 17.15		
Самостоятельная деятельность	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25		
(двигательная активность, подготовка к прогулке)				
Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей	17.25 - 19.00	17.25 - 19.00		
домой	10.00 10.20	10.00 10.20		
Дома: Прогулка	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30		
Легкий ужин Спокойные игры	19.30 – 19.45 19.45 – 20.45	19.30 - 19.45 $19.45 - 20.45$		
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	<b>3 часа 35 мин.</b> (2 ч. + 1 ч. 35м.)	<b>3 часа 15 мин.</b> (1ч 40м. + 1 ч.		
Перерыв во время занятий для гимнастики, не	менее 2 минут	35м.)		

Утвержден
Приказом зав. МБДОУ Д/с № 34
Детский
сад № 34
Пукоморье"

Утвержден
Образования образовани Детский сад № 34 "Лукоморье"

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

	IM ДНЯ	1	тукоморье	
РЕЖИМ ДНЯ  Старшая группа № 9 (с 5-ти до 6-ти лет)  Холодный период года  Время				
Холодный период года				
<b></b>		_		**
Деятельность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг, пятница
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее	Не ранее	Не ранее	Не ранее
D	7.00-7.30 7.00 – 7.30	7.00 - 7.30 $7.00 - 7.30$	7.00 - 7.30 $7.00 - 7.30$	7.00-7.30 $7.00-7.30$
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,	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00
двигательная активность)				
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	8.45 - 8.50	8.45 - 8.50	8.45 - 8.50	8.45 - 8.50
Занятию)				
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	-	9.20 - 9.25		9.20 - 9.25
Занятию)				
Занятие	10.50 – 11.15	9.25 - 9.50	11.30-11.55	9.25 – 9.50
	(на воздухе)			
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и	9.20 - 9.30	9.50 - 10.00	9.20 - 9.30	9.50 - 10.00
выход на прогулку)	0.20 10.50	10.00 12.00	0.20 11.20	10.00 12.0
Прогулка	9.30 – 10.50 11.15 – 12.00	10.00 - 12.00	9.30 – 11.30	10.00 – 12.0
Самостоятельная деятельность (возвращение с	12.00–12.10	12.00 – 12.10	11.30 – 11.40	12.00- 12.10
прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду).	12.00 12.10	12.00 12.10	11.55 – 12.10	12.00 12.10
	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25	12.10 – 12.2
Обед				
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному	12.25 – 12.30	12.25 - 12.30	12.25 - 12.30	12.25 – 12.3
сну) Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.0
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.1
закаливающие процедуры, игры)	13.00 – 13.13	13.00 – 13.13	13.00 – 13.13	13.00 – 13.1
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.2
Самостоятельная деятельность (игры, двигательная	15.25 - 15.30	15.25 - 15.30	15.25 – 15.30	
активность, подготовка к занятию)				
Занятие	15.30 - 15.55	15.30 - 15.55	15.30 - 15.55	_
Самостоятельная деятельность (речевые, творческие	15.55 - 17.10	15.55 - 17.10	15.55 - 17.10	15.25 - 17.1
игры, двигательная активность, личная гигиена,				
подготовка к ужину)	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Ужин	17.10 - 17.20 $17.20 - 17.30$	17.10 - 17.20 $17.20 - 17.30$	17.10 – 17.20	
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на	17.20 - 17.30	17.20 – 17.30	17.20 - 17.30	17.20 - 17.30
прогулку) Прогулка, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.0
<u> </u>	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.3
Дома: Прогулка Легкий ужин	19.00 – 19.30	19.30 – 19.30	19.00 – 19.30	19.00 – 19.3
легкий ужин Спокойные игры	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.45	19.45 - 20.4
Подготовка ко сну, ночной сон	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30	20.45 - 6.30
	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин
Продолжительность сна	2 ч. 30 мин.			1
Продолжительность сна	3часа 25мин	Зчаса 05 мин	3 часа 05 мин	3 часа 30ми
Продолжительность сна	3часа 25мин 4часа 05 мин	4 часа	4 часа	3 часа 30ми 4 часа
Продолжительность сна Самостоятельная деятельность	Зчаса 25мин			

#### РЕЖИМ ДНЯ

#### Подготовительная к школе группа №5 (с 6-ти до 7-ми лет)





Деятельность	Понедельник	Вторник,	Пятница
П	II	среда, четверг	TT
Дома: подъем, утренний туалет	Не ранее	Не ранее	Не ранее
<b>D</b>	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
деятельность			
(игры)			
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	_
Самостоятельная деятельность (игра, подготовка к запятню)	10.10-10.20	10.00-10.10	_
Занятие 3	10.20-10.40	10.10-10.40	10.50 – 11.20
	10.20 100	10110 10110	(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
прогулка	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.10 - 10.30 11.20 - 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная	12.00 -12.10	12.00 -12.10	12.00 -12.10
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	12.10 - 12.23	12.10 - 12.25
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Сон	12.30 -15.00	12.30 -15.00	12.30 -15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем,	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
закаливающие процедуры, подготовка к полднику)			
Полдник	15.15 - 15.30	15.15 – 15.30	15.15 - 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, КОП, двигательная	15.30 -17.20	15.30 -17.20	15.30 -17.20
активность, личная гигиена, подготовка к ужину) 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	3ч 30 мин	Зчаса 40 мин
F	40м+1ч10+1ч+1ч 20м	40м+1ч10+1ч+1ч 20м	40м+40м+1ч+1ч20м

З¦риказом зав. МБДОУ Д/с № 34 Кувшиновой Е.В.. 91 от 03 09.2025г

#### РЕЖИМ ДНЯ

# Тельная к школе группа №6 компенсирующей направленности

(с 6-ти до 7-ми лет) Холодный период

Детский сад № 34 "Лукоморье

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	7.00-7.30	7.00-7.30
деятельность	7.00 7.50	7.00 7.50
(игры)		
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	Зчаса 40 мин
	40м+1ч10+1ч+1ч 20м	$40_{M}+40_{M}+1_{Y}+1_{Y}20_{M}$

#### РЕЖИМ ДНЯ

Утвержден Приказом зав. МВДОУ Д/с № 34 Кувінічновой Е.В.. Детскім 1 от 0339,2025г сад № 34 "Пукоморье"

# 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	Не ранее
	7.00-7.30	7.00-7.30
В детском саду: утренний прием и осмотр, самостоятельная	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
деятельность		
(игры)		
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	<b>3ч 30 мин</b> 40м+1ч10+1ч+1ч 20м	<b>Зчаса 40 мин</b> 40м+40м+1ч+1ч20м

### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

#### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830149

Владелец Кувшинова Елена Владимировна

Действителен С 11.11.2025 по 11.11.2026