



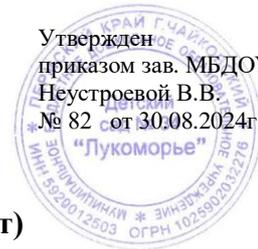
РЕЖИМ ДНЯ
Первая младшая группа № 11 (с 2 – 3 лет)
Холодный период года

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> | |
|--|--------------------------------------|---|
| | <i>вторник</i> | <i>понедельник, среда, четверг, пятница</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 (двигательная активность на прогулке) | 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 – 16.35 | 15.25 – 15.30 |
| Занятие в игровой форме (1 подгруппа) | -- | 15.30 – 15.40 |
| Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию) | -- | 15.40 – 15.50 |
| Занятие в игровой форме (2 подгруппа) | -- | 15.50 – 16.00 |
| Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину) | 16.35 – 16.50 | 16.00 – 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 | 4 часа 10 мин | 3 часа 50 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.) | 3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | |



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

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> |
|--|--|
| Дома: Подъём, утренний туалет | не ранее 7.00 – 7.30 |
| В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры) | 7.00 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.10 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку) | 8.10 – 8.20 |
| Завтрак | 8.20 -- 8.40 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 8.40 – 8.50 |
| Занятие | 8.50 – 9.05 |
| Второй завтрак | 9.05 – 9.10 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.10 -- 9.15 |
| Занятие | 9.15 – 9.30 |
| Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку) | 9.30 – 9.50 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 9.50 - 11.40 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду) | 11.40 -- 11.55 |
| Обед | 11.55 – 12.20 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну) | 12.20 -- 12.30 |
| Сон | 12.30 -- 15.00 |
| Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику) | 15.00 -- 15.20 |
| Полдник | 15.20 -- 15.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, двигательная активность) | 15.30 -- 17.00 |
| Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.00 -- 17.10 |
| Ужин | 17.10 – 17.30 |
| Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку) | 17.30 -- 17.50 |
| Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой | 17.50 -- 19.00 |
| Дома: Прогулка | 19.00 – 19.30 |
| Легкий ужин | 19.30 – 19.45 |
| Спокойные игры | 19.45 -- 20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 часа 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 часа 30 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (1 ч.50 м. + 1ч. 10 м.) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | |



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

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> | |
|--|---|--------------------------------------|
| | <i>понедельник, вторник, четверг, пятница</i> | <i>среда</i> |
| 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, подготовка к занятию) | 8.40 – 8.50 | 8.40 – 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, подготовка к занятию) | 9.10 -- 9.15 | -- |
| Занятие | 9.15 – 9.30 | 11.05 – 11.20 (с прогулки) |
| Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку) | 9.30 – 9.50 | 9.10 – 9.20 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 9.50 - 11.40 | 9.20 - 10.50 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду) | 11.40 -- 11.55 | 10.50 - 11.05 11.20 -- 11.55 |
| Обед | 11.55 – 12.20 | 11.55 – 12.20 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну) | 12.20 -- 12.30 | 12.20 -- 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 (двигательная активность, игры, общение по интересам) | 15.30 -- 17.00 | 15.30 -- 17.00 |
| Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.00 -- 17.10 | 17.00 -- 17.10 |
| Ужин | 17.10 – 17.30 | 17.10 – 17.20 |
| Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку) | 17.30 -- 17.50 | 17.20 -- 17.30 |
| Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой | 17.50 -- 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 | 2 часа 30 мин | 2 часа 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 часа 30 мин | 4 часа 30 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (1ч.50м. + 1ч.10м.) | 3 часа (1ч.30м. + 1ч.30м.) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | |



РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 2 (с 4 до 5 лет)
Холодный период года

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> |
|--|-------------------------------------|
| Дома: Подъем, 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 (игры, подготовка к завтраку) | 8.10 - 8.25 |
| Завтрак | 8.25 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, игра, подготовка к занятию) | 8.45 – 9.00 |
| Занятие | 9.00 – 9.20 |
| Второй завтрак | 9.20 – 9.25 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.25 – 9.40 |
| Занятие | 9.40 – 10.00 |
| Самостоятельная деятельность (игра, подготовка и выход на прогулку) | 10.00 – 10.10 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 10.10 – 12.00 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду) | 12.00 - 12.10 |
| Обед | 12.10 – 12.25 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну) | 12.25 – 12.30 |
| Сон | 12.30 – 15.00 |
| Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику) | 15.00 – 15.20 |
| Полдник | 15.20 – 15.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности) | 15.30 – 17.00 |
| Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.00 – 17.15 |
| Ужин | 17.15 – 17.30 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к прогулке) | 17.30 – 17.50 |
| Прогулка перед уходом домой (двигательная активность), уход детей домой | 17.50 – 19.00 |
| Дома: Прогулка | 19.00 – 19.30 |
| Легкий ужин | 19.30 – 19.45 |
| Спокойные игры | 19.45 -- 20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 часа 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 часа 35 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (1ч.50м.+ 1ч.10м.) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | |



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

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> | | |
|--|--|--|--|
| | <i>понедельник, среда</i> | <i>вторник, четверг</i> | <i>пятница</i> |
| Дома: Подъем, утренний туалет | не ранее 7.00 – 7.30 | не ранее 7.00 – 7.30 | не ранее 7.00 – 7.30 |
| В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры) | 7.00 – 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, двигательная активность, 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 (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 | -- |
| Занятие | 9.35 – 10.00 | 9.35 – 10.00 | 10.20 – 10.45 (улица) |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку) | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 9.30 - 9.40 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 10.10 – 12.00 | 10.10 – 12.00 | 9.40 - 11.40 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду). | 12.00 - 12.10 | 12.00 - 12.10 | 11.40 - 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 – 15.15 | 15.15 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию) | 15.25 – 17.10 | 15.15 – 15.20 | 15.25 – 16.00 |
| Занятие | -- | 15.20 – 15.45 | 16.00 – 16.25 |
| Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.10 – 17.20 | 15.45– 17.20 | 16.25 – 17.20 |
| Ужин | 17.20 – 17.35 | 17.20 – 17.35 | 17.20 – 17.35 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку) | 17.35 – 17.50 | 17.35 – 17.50 | 17.35 – 17.50 |
| Прогулка (двигательная активность, 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 - 20.30 | 19.45 - 20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.45 - 6.30 | 20.30 - 6.30 | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 часа 30 мин | 2 часа 30 мин | 2 часа 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 часа 35мин | 4 часа | 5 часов |
| Продолжительность прогулки | 3часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м) | 3часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м) | 3 часа 35 мин (25м+2ч+1ч10м) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | | |



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

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> | | |
|--|--|--|--|
| | <i>понедельник, среда</i> | <i>вторник, четверг</i> | <i>пятница</i> |
| Дома: Подъем, утренний туалет | не ранее 7.00 – 7.30 | не ранее 7.00 – 7.30 | не ранее 7.00 – 7.30 |
| В детском саду: Прием и осмотр, самостоятельная деятельность (игры) | 7.00 – 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, двигательная активность, 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 (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 | -- |
| Занятие | 9.35 – 10.00 | 9.35 – 10.00 | 11.00 – 11.25 (улица) |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку) | 10.00 – 10.10 | 10.00 – 10.10 | 9.30 - 9.40 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 10.10 – 12.00 | 10.10 – 12.00 | 9.40 - 11.40 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, игры, подготовка к обеду). | 12.00 - 12.10 | 12.00 - 12.10 | 11.40 - 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 – 15.15 | 15.15 – 15.25 |
| Самостоятельная деятельность (игра, двигательная активность, подготовка к занятию) | 15.25 – 17.10 | 15.15 – 15.55 | 15.25 – 16.00 |
| Занятие | -- | 15.55 – 16.20 | 16.00 – 16.25 |
| Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.10 – 17.20 | 16.20– 17.20 | 16.25 – 17.20 |
| Ужин | 17.20 – 17.35 | 17.20 – 17.35 | 17.20 – 17.35 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку) | 17.35 – 17.50 | 17.35 – 17.50 | 17.35 – 17.50 |
| Прогулка (двигательная активность, 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 - 20.30 | 19.45 - 20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.45 - 6.30 | 20.30 - 6.30 | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 часа 30 мин | 2 часа 30 мин | 2 часа 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 часа 35мин | 4 часа | 5 часов |
| Продолжительность прогулки | 3часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м) | 3часа 25 мин (25м+1ч50м+1ч10м) | 3 часа 35 мин (25м+2ч+1ч10м) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | | |

Утвержден
приказом зав. МБДОУ Д/С № 34
Неустровой В.В.
№ 82 от 30.08.2024г.

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа № 3 (с 6 до 7 лет)
Холодный период года

| <i>Деятельность</i> | <i>Время</i> | |
|--|---|--|
| | <i>понедельник, вторник, среда, четверг</i> | <i>пятница</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, выход на улицу) | 7.00 – 7.20 | 7.00 – 7.45 |
| Игры на улице | 7.20 – 8.00 | 7.45 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика (на улице) | 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 |
| Завтрак | 8.35 – 8.50 | 8.35 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.10 |
| Занятие | 9.00 – 9.30 | 9.10 – 9.40 |
| Второй завтрак | 9.30 – 9.35 | 9.40 – 9.45 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.35 – 9.40 | 9.45 – 9.50 |
| Занятие | 9.40 – 10.10 | 9.50 – 10.20 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 10.10 - 10.20 | -- |
| Занятие | 10.20 – 10.50 | -- |
| Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку) | 10.50 – 11.00 | 10.20 - 10.30 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 11.00 – 12.00 | 10.30 - 12.00 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры) | 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 - 15.25 | 15.00 - 15.25 |
| Полдник | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию) | 15.30 - 17.10 | 15.30 - 16.00 |
| Занятие | -- | 16.00 – 16.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.10 - 17.25 | 16.30 - 17.25 |
| Ужин | 17.25 – 17.40 | 17.25 – 17.40 |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку) | 17.40 - 17.50 | 17.40 - 17.50 |
| Прогулка, уход детей домой | 17.50 - 19.00 | 17.50 - 19.00 |
| Дома: Прогулка | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| Легкий ужин | 19.30 – 19.45 | 19.30 – 19.45 |
| Спокойные игры | 19.45 - 20.45 | 19.45 - 20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.45 -- 6.30 | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 ч 30 мин | 2 ч 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 ч 10 мин | 3 ч 50 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (50м+1ч+1ч10м) | 3 ч 05 мин (25м+1ч30м+1ч10м) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | |



РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная к школе группа № 12 (с 6 до 7 лет)
Холодный период

| 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 | 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 | 7.00 – 7.45 | 7.00 – 7.20 |
| Игры на улице | 7.45 – 8.00 | 7.45 – 8.00 | 7.10 – 8.00 | 7.45 – 8.00 | 7.10 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика (на улице) | 8.00 - 8.10 | 8.00 - 8.10 | 8.00 - 8.10 | 8.00 - 8.10 | 8.00 - 8.10 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с зарядки, личная гигиена, подготовка к завтраку) | 8.10 - 8.35 | 8.10 - 8.35 | 8.10 - 8.35 | 8.10 - 8.35 | 8.10 - 8.35 |
| Завтрак | 8.35 – 8.50 | 8.35 – 8.50 | 8.35 – 8.50 | 8.35 – 8.50 | 8.35 – 8.50 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Занятие | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 9.30 |
| Второй завтрак | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 | 9.30 – 9.35 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | 9.35 – 9.40 | 9.35 – 9.40 | 9.35 – 9.40 | 9.35 – 9.40 | 9.35 – 9.50 |
| Занятие | 9.40 – 10.10 | 9.40 – 10.10 | 9.40 – 10.10 | 9.40 – 10.10 | 9.50 – 10.20 |
| Самостоятельная деятельность (двигательная активность, подготовка к занятию) | -- | -- | -- | -- | 10.20 - 10.30 |
| Занятие | 11.00 – 11.30 (улица) | -- | 11.30 – 12.00 (с прогулки) | -- | 10.30 – 11.00 |
| Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку) | 10.10 - 10.25 | 10.10 - 10.25 | 10.10 – 10.20 | 10.10 - 10.25 | 11.00 – 11.10 |
| Прогулка (двигательная активность на прогулке) | 10.25 - 12.00 | 10.25 - 12.00 | 10.20 – 11.20 | 10.25 - 12.00 | 11.10 – 12.00 |
| Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду, игры) | 12.00 – 12.10 | 12.00 – 12.10 | 11.20 – 11.30 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 сну) | 12.25 - 12.30 | 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 | 12.30 – 15.00 |
| Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, закаливающие процедуры, подготовка к полднику) | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.25 |
| Полдник | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 | 15.25 – 15.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, двигательная активность, подготовка к занятию) | 15.30 - 17.10 | 15.30 - 16.30 | 15.30 - 17.10 | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 17.10 |
| Занятие | -- | 16.30 – 17.00 | -- | 15.50 – 16.20 | -- |
| Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к ужину) | 17.10 - 17.25 | 17.00 - 17.25 | 17.10 – 17.25 | 16.20 - 17.25 | 17.10 - 17.20 |
| Ужин | 17.25 – 17.40 | 17.25 – 17.40 | 17.25 – 17.40 | 17.25 – 17.40 | 17.20 – 17.30 |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку) | 17.40 - 17.50 | 17.40 - 17.50 | 17.40 - 17.50 | 17.40 - 17.50 | 17.30 - 17.40 |
| Прогулка, уход детей домой | 17.50 - 19.00 | 17.50 - 19.00 | 17.50 - 19.00 | 17.50 - 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 | 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 | 20.45 -- 6.30 |
| Продолжительность сна | 2 ч 30 мин | 2 ч 30 мин | 2 ч 30 мин | 2 ч 30 мин | 2 ч 30 мин |
| Самостоятельная деятельность | 4 ч 20 мин | 3 ч 50 мин | 4 часа 10 мин | 3 ч 50 мин | 4 ч 10 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 ч 10 мин (25м+1ч35+1ч10м) | 3 ч 10 мин (25м+1ч35м+1ч10м) | 3 часа (50м+1ч+1ч10м) | 3 ч 10 мин (25м+1ч35м+1ч10м) | 3 часа (50м+50ч+1ч20м) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | | | | |



РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 1 (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 форма (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 (двигательная активность на прогулке) | 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 | | |



РЕЖИМ ДНЯ
Группы раннего возраста № 4 (с 1 – 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 форма (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 (двигательная активность на прогулке) | 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 | 3 часа 50 мин | 4 часа 10 мин |
| Продолжительность прогулки | 3 часа (1ч.30м.+1ч.30м.) | 3 часа (1ч.30м.+1ч.30м.) |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 минут | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997394

Владелец Неустроева Вера Васильевна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025