



РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период(10,5 часов) 2025 – 2026 учебный год

Режимные моменты	Первая младшая группа №3	Вторая младшая группа №1	Средняя группа №4	Старшая группа №2	Подготовительная группа №5
Утренний прием детей (на воздухе), игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30–8.30 <u>(30мин.)</u>	7.30–8.30 <u>(30мин)</u>	7.30 –8.30 <u>(30мин.)</u>	7.30–8.30 <u>(40мин.)</u>	7.30 –8.30 <u>(40мин.)</u>
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.10			8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.10-9.40	8.50-9.40	8.50 – 9.50	9.00-10.45	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность	9.40 – 10.30	9.40 – 10.30	9.50 - 10.30		
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.35 – 10.45	10.45 – 10.55	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.	10.40 – 12.00 <u>(1ч.20мин)</u>	10.40 – 12.00 <u>(1ч. 20 мин)</u>	10.45- 12.10 <u>(1ч.20мин)</u>	10.55–12.05 <u>(1ч.10мин)</u>	11.00–12.10 <u>(1ч.10 мин)</u>
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10– 13.00	12.05– 13.00	12.10 – 13.00
Подготовка ко сну, Дневной сон, постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.30 –15.30	12.30 –15.30	13.00 – 15.00	13.00 –15.00	13.00 –15.00
Самостоятельная деятельность			15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник уплотненный	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность, деятельность, реализуемая в ходе режимных моментах	15.50 –16.50	15.50 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50	16.00– 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Работа с родителями. Уход домой	16.50 – 18.00 <u>(1 ч.10 мин.)</u>	16.50 – 18.00 <u>(1 ч.10 мин)</u>	16.50 – 18.00 <u>(1 ч.10 мин)</u>	16.50 – 18.00 <u>(1 ч.10 мин)</u>	16.50 – 18.00 <u>(1 ч.10 мин)</u>
Время прогулки составляет	3ч.	3ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.