

«Принято»
На заседании педсовета
Протокол № 1
от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»
Сахавова Г.И.
Пр. № 155 от «01» 09 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)			
Содержание	Первая младшая группа №1		
	2 – 3 года		
	время	продолжительность	
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 8.00	2ч.	
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.	
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 8.45	15 мин.	
Занятия в игровой форме по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.45 – 8.55	2 занятия в день. 1 занятие в первой половине дня, второе во второй половине дня продолжительностью не более 10 мин.(максимальный объем 20 мин.)
	вт	8.45 – 8.55	
	ср	8.45 – 8.55	
	чт	8.45 – 8.55	
	пт	I.подгр. 8.45-8.55 II.подгр 9.05-9.15	
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55/9.15 – 9.30	35/15 мин.	
Второй завтрак	9.30 – 9.40	10 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	9.40 – 11.10	1ч. 30 мин.	
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30	20 мин.	
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00	30 мин.	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	3ч.	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.	
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15 мин.	
Занятия в игровой форме по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	15.30 – 15.40	2 занятия в день. 1 занятие в первой половине дня, второе во второй половине дня продолжительностью не более 10 мин.(максимальный объем 20 мин.)	
	15.50 – 16.00		
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30	30 мин.	
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00	1ч. 30 мин.	

«Принято»

На заседании педсовета

Протокол № 1

от « 01 » 09 20 25 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»

Сахавова Г.И.
Пр. № 155 от « 01 » 09 20 25 г.

РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)		
	Старшая группа № 4		
	5 – 6 лет		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00		1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20		1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн, ср, чт	8.40 – 9.00	20 мин.
	вт	8.40 - 9.10	30 мин
	пт	8.40 – 9.05	25 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.00 – 9.25 10.30-10.55(физ. на ул.)	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт	9.10 - 10.10	
	ср, чт	9.00 – 10.00	
	пт	9.05 - 10.05	
Второй завтрак	10.00 /10.10/10.00/10.05 – 10.10/10.20/10.10/10.15		10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность	ср, чт	10.10 – 10.35	25 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.10 – 10.30 10.55 - 11.50	20 мин+ 55 мин.=1ч 15 мин.
	вт	10.20 – 11.50	1 ч 30 мин.
	ср.	10.35 – 11.50	1 ч 15 мин.
	чт	10.35 – 11.50	1 ч.15 мин.
	пт	10.15 – 11.50	1ч.35 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.00		10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20		20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00		2 ч.40 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
	ср		
	пт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.55 – 16.25		30 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.25 – 16.45		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45 – 18.00		1ч. 15 мин.

«Принято»

На заседании педсовета

Протокол № 1
от « 01 » 09 2025 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР - д/с №51 «Радуга»
Сахавова Г.И.
Пр. № 135 от « 01 » 09 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)		
	Старшая группа № 3		
	5 – 6 лет		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00		1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20		1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн, вт	8.40 – 8.50	10 мин.
	ср	8.40 – 9.10	30 мин.
	чт	8.40 – 9.35	55 мин.
	пт	8.40 - 9.00	20 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.50 – 9.15 9.55-10.20 (физ. на ул.)	2 занятия общей продолжительностью 25 мин с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после сна)
	вт	8.50 – 9.50	
	ср	9.10 – 10.10	
	чт	9.00 – 9.25	
	пт	9.35 – 10.35	
Игры, самостоятельная деятельность	пн	9.15 – 9.35	20/25 мин.
	пт	10.10-10.35	
Второй завтрак	9.35/9.50/10.10/10.00 – 9.45/10.00/10.20/10.10		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.20 – 11.50	1 ч 30 мин.
	вт.	10.10 – 11.50	1 ч 40 мин.
	ср.	10.20 – 11.50	1 ч 30 мин.
	чт	10.35 – 11.50	1 ч 15 мин.
	пт	10.35 – 11.50	1 ч. 15 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.00		10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20		20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00		2 ч.40 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	15.25 – 15.50	1 занятие общей продолжительностью 25 мин
	вт		
	ср.		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50 – 16.20		30 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.40		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40 – 18.00		1ч. 20 мин.

«Принято»
 На заседании педсовета
 Протокол № 7
 от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
 Зав. МБДОУ «ЦРР, Д/С №51 «Радуга»
 Сахавова Г.И.
 Пр.№ 155 от 01.09.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ (НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

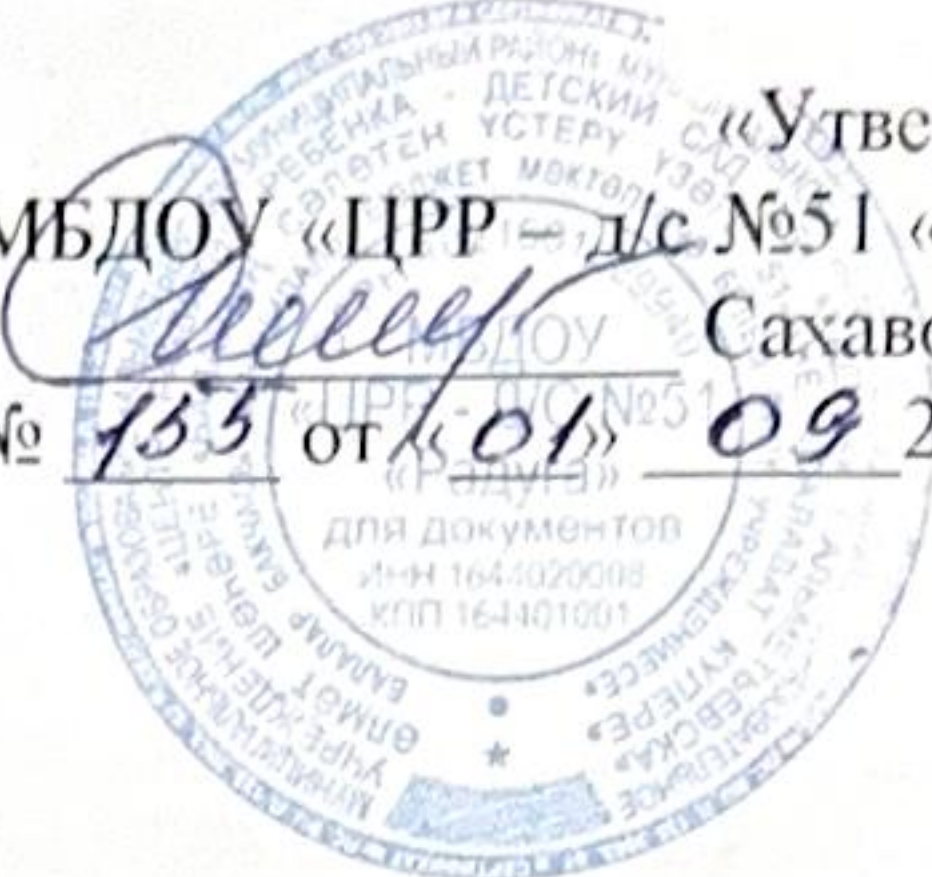
Содержание	Старшая национальная группа № 10		
	5 – 6 лет		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00		1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20		1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.	8.40 – 9.10	30мин.
	вт,ср,чт	8.40 - 9.00	20 мин.
	пт	9.40 - 9.05	25 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.10 – 10.15	2 занятия общей продолжительностью 25 мин с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после сна)
	вт	9.00 – 10.00	
	ср	9.00 – 10.00	
	чт	9.00 – 9.25 10.10-10.35(физ. на ул.)	
	пт	9.40 – 10.40	
Игры, самостоятельная деятельность детей	чт	9.25 – 9.50	25 мин.
Второй завтрак	10.15/10.00/9.50/10.05 – 10.25/10.10/10.00/10.15		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн	10.25 – 11.50	1 ч. 25мин.
	вт	10.10. – 11.50	1 ч.40 мин.
	ср	10.10. – 11.50	1 ч.40 мин.
	чт	10.35 – 11.50	1 ч. 15 мин.
	пт	10.40 – 11.50	1 ч.10 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.00		10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.20		20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00		2 ч.40 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	ср	15.25 – 15.50	1 занятие общей продолжительностью 25 мин
	чт		
	пт		
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.50 – 16.20		30 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.40		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40 – 18.00		1ч. 20 мин.

«Принято»

На заседании педсовета

Протокол № 1
от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»
Сахавова Г.И.
Пр.№ 133 от «01» 09 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Средняя группа № 7		
	4 – 5 лет		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10		1ч.10мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00		50 мин.
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/9.10		35/40 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.55	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 20 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объем 40 мин.)
	вт	9.05 – 9.55	
	ср	9.05 – 9.55	
	чт	9.10 – 10.00	
	пт	9.05 – 9.55	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.55-10.00		5 мин.
Второй завтрак	10.00 – 10.10		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.30		1ч. 20 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.50		20 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.15		25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00		2 ч.45 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.10		45 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.30		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00		1ч. 30 мин.

«Принято»
На заседании педсовета
Протокол № 1
от « 01 » 09 2025 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР - д/с №51 «Радуга»
Сахавова Г.И.
Пр. № 135 от « 01 » 09 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Средняя национальная группа № 14	
	4 – 5 лет	
	время	продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10	1ч.10мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00	50 мин.
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/9.00/9.10	35/30/40 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн 9.05 – 9.55	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 20 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объем 40 мин.)
	вт 9.00 – 9.50	
	ср 9.10 – 10.00	
	чт 9.05 – 9.55	
	пт 9.10 – 10.00	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.55/9.50 – 10.00	5/10 мин.
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.30	1ч. 20 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.50	20 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.15	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	2 ч.45 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	10 мин.
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.10	45 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.30	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00	1ч. 30 мин.

«Принято»
 На заседании педсовета
 Протокол № 1
 от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»
 Сахавова Г.И.
 Пр. № 155 от 01 09 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Вторая младшая национальная группа № 9		
	3 – 4 года		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10		1ч.10мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00		50 мин.
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/8.50/9.00/8.45		35/20/30/15 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.45	2 занятия в день в I половине дня, продолжительностью не более 15 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объем 30 мин.)
	вт	9.05 – 9.45	
	ср	8.50 – 9.30	
	чт	9.00 – 9.15	
	пт	8.45 – 9.25	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.45/9.30/9.25 – 10.00		15/30/35 мин.
Второй завтрак	10.00 – 10.10		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.10		1ч.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30		20 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00		30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00		3ч.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.00		35 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.20		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00		1ч. 40 мин.

«Принято»
На заседании педсовета
Протокол № 1
от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»
Сахавова Г.И.
Пр. № 155 от «01» 09 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Вторая младшая группа № 5		
	3 – 4 года		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 7.10		1ч. 10мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	7.10 – 8.00		50 мин.
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 9.05/8.50/9.00		35/20/30 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.05 – 9.45	2 занятия в день в 1 половине дня, продолжительностью не более 15 мин., с перерывом 10 мин (максимальный объем 30 мин.)
	вт	9.05 – 9.45	
	ср	8.50 – 9.30	
	чт	9.05 – 9.45	
	пт	9.00 – 9.40	
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.45/9.30/9.40 – 10.00		15/30/20 мин.
Второй завтрак	10.00 – 10.10		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	10.10. – 11.10		1ч.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30		20 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00		30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00		3ч.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.00		35 мин.
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.20		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 – 18.00		1ч. 40 мин.

«Принято»
 На заседании педсовета
 Протокол № 1
 от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»
 Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»
 Сахавова Г.И.
 Пр. № 155 от «01» 09 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ

(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Ранний возраст группа № 2		
	1 – 2 года		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 - 8.00		2ч.
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.30 - 8.45		15 мин.
Занятия в игровой форме по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.45 – 8.55	2 занятия в день. 1 занятие в первой половине дня, второе во второй половине дня продолжительностью не более 10 мин.(максимальный объём 20 мин.)
	вт	8.45 – 8.55	
	ср	I подгр. 8.45 – 8.55 II подгр 9.05 - 9.15	
	чт	8.45 – 8.55	
	пт	8.45 – 8.55	
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55/9.15– 9.30		35/15/ мин.
Второй завтрак	9.30 – 9.40		10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	9.40 – 11.10		1ч. 30 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10 – 11.30		20 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00		30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00		3ч.
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30		15 мин.
Занятия в игровой форме по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	15.30 –15.40		2 занятия в день. 1 занятие в первой половине дня, второе во второй половине дня продолжительностью не более 10 мин.(максимальный объём 20 мин.)
	15.50 – 16.00		
Подготовка к ужину, ужин	16.00 – 16.30		30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30 – 18.00		1ч. 30 мин.

«Принято»

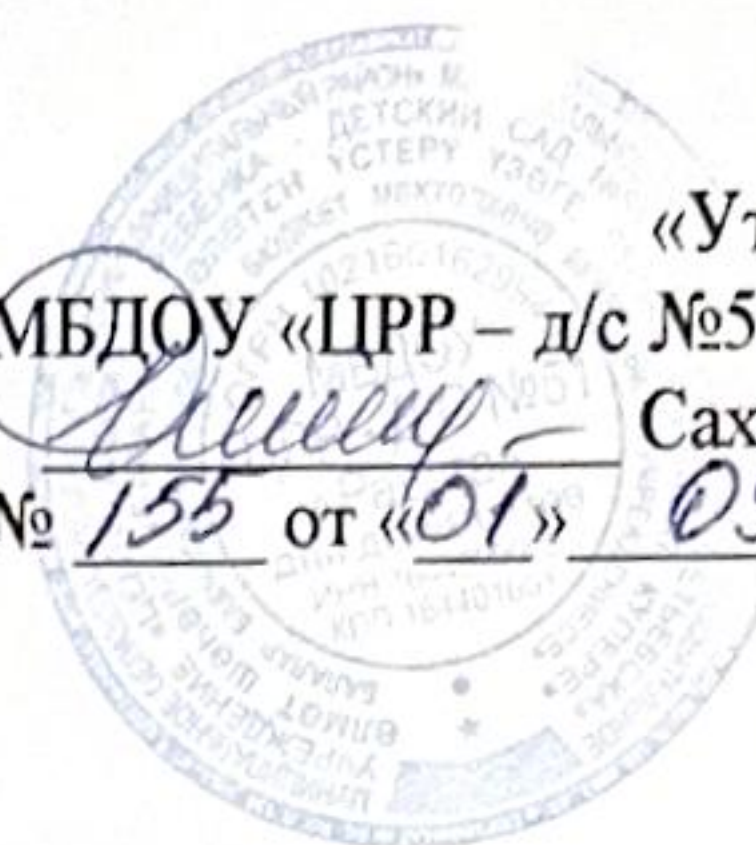
На заседании педсовета

Протокол № 1
от « 01 » 09 2025 г.

«Утверждаю»

Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»

Пр. № 155 от « 01 » 09 2025 г. Сахавова Г.И.



РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 13		
	6 – 7 лет		
		время	продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность		6.00 – 7.00	1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика		7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак		8.20 – 8.40	20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.	8.40 - 8.45	5 мин.
	вт	8.40 – 8.50	20 мин.
	ср	8.40 – 8.45	5 мин.
	чт.пт	8.40 - 8.50	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	8.45 – 10.35	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт	8.50– 10.00 10.50-11.20 (физ. на ул.)	
	ср	8.45 – 10.35	
	чт	8.50 - 10.40	
	пт	8.50 – 10.40	
Второй завтрак		9.55/10.10/10.00 – 10.05/10.20/10.10	10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	вт	10.10-10.40	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.ср.	10.35 – 12.00	1 ч 25 мин.
	вт	11.20 – 12.00	40 мин
	чт	10.40 – 12.00	1 ч. 20 мин.
	пт	10.40 – 12.00	1 ч.20 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		12.00 – 12.10	10 мин.
Подготовка к обеду, обед		12.10 – 12.30	20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон		12.30 – 15.00	2 ч.30 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.00 – 15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник		15.15 – 15.25	10 мин.
Игры, самостоятельная и организованная деятельность		15.25 – 16.25	1 ч.
Подготовка к ужину, ужин		16.25 – 16.45	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16.45 – 18.00	1ч. 15 мин.

«Принято»

На заседании педсовета

Протокол № 1

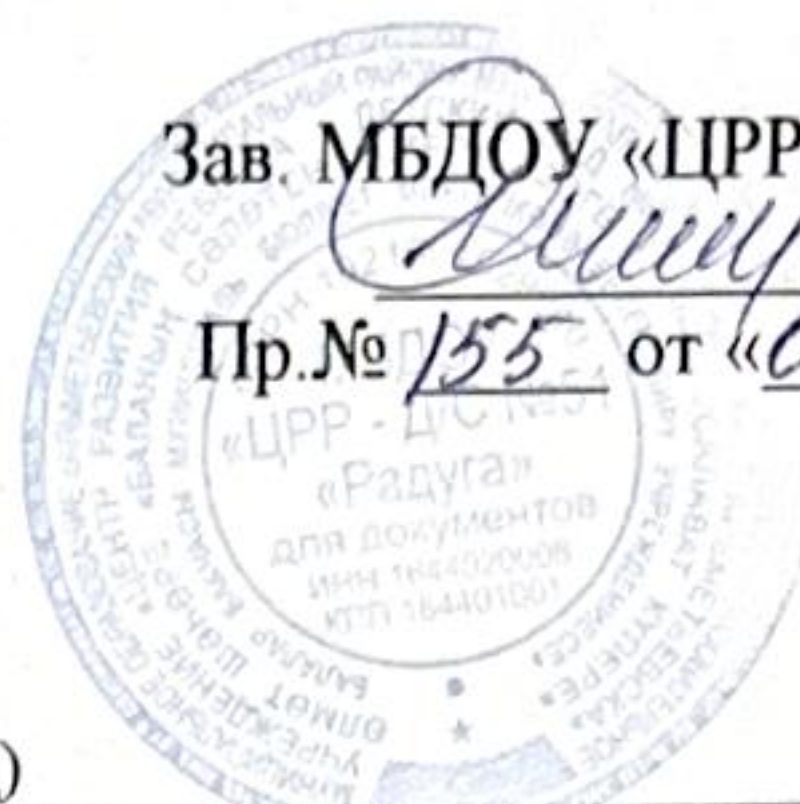
от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»

Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»

Сахавова Г.И.

Пр.№ 155 от «01» 09 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Национальная подготовительная группа № 12		
	6 – 7 лет		
	время		продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность	6.00 – 7.00		1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20		1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40		20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн,вт,чт,пт	8.40 – 8.50	10 мин.
	ср	8.40 – 9.00	20 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн,вт	8.50 -10.40	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объем 90 мин.)
	ср	9.00 – 10.10 10.50-11.20 (физ. на ул.)	
	чт	8.50 - 10.00	
	пт	8.50 – 10.40	
Второй завтрак	10.00/10.10/- 10.10/10.20		10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	чт	10.10-10.40	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн,вт	10.40 – 12.00	1 ч 20 мин.
	ср	10.20 – 10.50 11.20 – 12.00	30 мин + 40 мин. = 1ч. 10 мин.
	чт	10.40 – 12.00	1 ч.20 мин.
	пт	10.40 – 12.00	1 ч.20 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.10		10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30		20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00		2 ч.30 мин.
Подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15		15 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25		10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	чт.	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.25 – 16.25		1 ч.
Подготовка к ужину, ужин	16.25 – 16.45		20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.45 – 18.00		1ч. 15 мин.

«Принято»

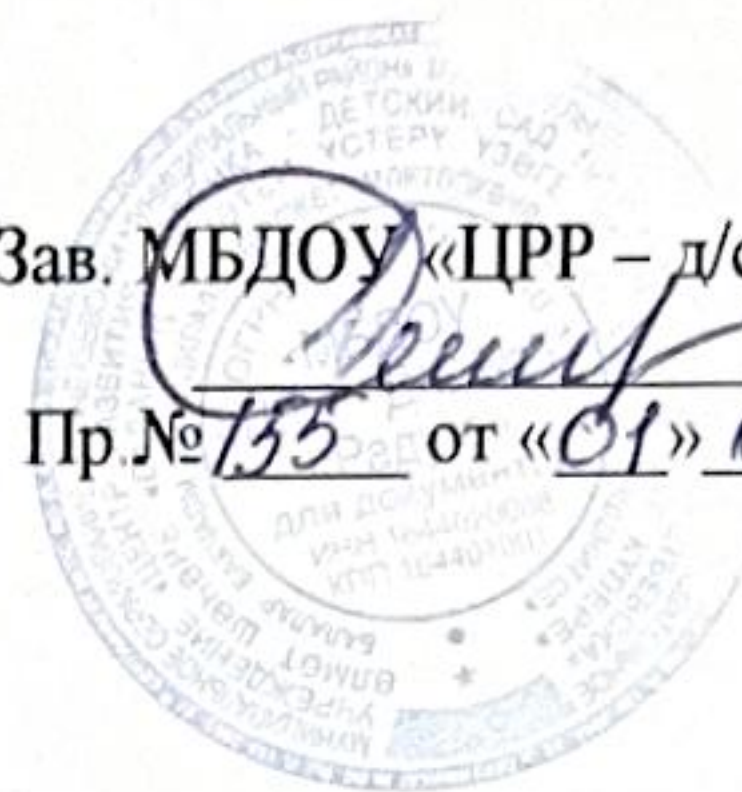
На заседании педсовета

Протокол № 1
от «01» 09 2025 г.

«Утверждаю»

Зав. МБДОУ «ЦРР – д/с №51 «Радуга»

Сахавова Г.И.
Пр. № 135 от «01» 09 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
(НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Содержание	Подготовительная группа № 8		
	6 – 7 лет		
		время	продолжительность
Приход детей, свободная игра, самостоятельная деятельность		6.00 – 7.00	1 ч.
Подготовка к прогулке, прогулка, утренняя гимнастика		7.00 – 8.20	1 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак		8.20 – 8.40	20 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн.	8.40 - 9.00	20 мин.
	вт. ср. чт. пт	8.40 - 8.50	10 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	9.00 – 10.10	не более 3х занятий в 1 пол. дня, общей продолжительностью 30мин, с перерывом не менее 10 мин (макс. объём 90 мин.)
	вт. ср. чт.	8.50 – 10.40	
	пт	8.50 – 10.00 10.50-11.20 (физ. на ул.)	
Второй завтрак		10.10/10.00– 10.20/10.10	10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	пн	10.10-10.50	40 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка (при t выше -15 С и скорости ветра не более 7 м/с)	пн.	10.50 – 12.00	1 ч 10 мин.
	вт. ср. чт	10.40 - 12.00	1 ч 20 мин.
	пт.	10.10 – 10.50 11.20 – 12.00	40 мин + 40 мин = 1 ч 20 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		12.00 – 12.10	10 мин.
Подготовка к обеду, обед		12.10 – 12.30	20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон		12.30 – 15.00	2 ч.30 мин.
Подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.00 – 15.15	15 мин.
Подготовка к полднику, полдник		15.15 – 15.25	10 мин.
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	пн	15.25 – 15.55	1 занятие общей продолжительностью 30 мин
Игры, самостоятельная и организованная деятельность		15.55 – 16.25	30 мин.
Подготовка к ужину, ужин		16.25 – 16.45	20 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой		16.45 – 18.00	1ч. 15 мин.