

«Согласовано»

Старшая медсестра

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

Галия Г.Н. Валиахметова

«29» 08 2025г.

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

«Утверждаю»

Заведующий

Ю.В. Иванова

«29» 08 2025 г.



**Режим дня
в старшей группе № 1 (5-6 лет)
на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.00 – 7.50	Прием детей, прогулка, гимнастика на улице				
7.50 – 8.30	Термометрия, подготовка к завтраку, завтрак				
8.30 – 8.50	Игры, профилактико - оздоровительные мероприятия.				
8.50 – 10.40	ООД. Второй завтрак (9.50-10.00).				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1. 8.50- 9.15 2. 10.15-10.40	1.8.50 – 9.15 2.11.00-11.25	1.1п.8.50-9.15 2п.9.25-9.50 2.10.15-10.40	1.8.50 – 9.15 2. 1п.10.00-10.25 2п.10.35-11.00	1.1п.8.50-9.15 2п.9.25-9.50
10.40-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка(чт.- плавание, по подгруппам)				
11.40 – 12.10	Лечение, игры, самостоятельная деятельность				
12.10 – 12.40	Подготовка к обеду, обед				
12.40 – 15.10	Подготовка ко сну, сон				
15.10 – 15.20	Пробуждение, гимнастика. Термометрия. Подготовка к полднику, полдник, термометрия, профилактико-оздоровительные мероприятия				
15. 20 – 16.20	Игровая самостоятельная деятельность, занятия по интересам				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
					15.20-15.50
16.20 – 16.50	Подготовка к ужину. Совместная деятельность детей и взрослых. Ужин				
16.50 – 18.00	Прогулка вечерняя. Уход детей домой.				

Примечание: четверг – прогулка по подгруппам;

«Согласовано»

Старшая медсестра

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

Г.Н. Валиахметова

«28» 08 2025г.

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

«Утверждаю»

Заведующий

Ю.В. Иванова

«28» 08 2025 г.

Режим дня

в подготовительной к школе группе № 2 (6-7 лет) на холодный период года

Время	Деятельность				
6.00 – 7.30	Гимнастика на улице, утренняя прогулка				
7.30 – 8.10	Лечение, профилактико - оздоровительные мероприятия, термометрия, игры, самостоятельная деятельность				
8.10– 8.40	Подготовка к завтраку. Совместная деятельность. Завтрак.				
8.40–9.00	Лечение. Игровая самостоятельная, совместная деятельность.				
9.00 – 10.40	Подготовка ООД, Организованная образовательная деятельность. Второй завтрак (9.50-10.00)				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	1.8.50-9.20 2. 1п.9.30-10.00 2п.10.10-10.40	1. 8.50-9.20 2. 9.45-10.15	1. 8.50- 9.20 2. 9.30-10.00 3.1п.10.50-11.20 2п.11.30-12.00	1.8.50-9.20 2.1п.9.30-10.00 2п.10.10-10.40	1.8.50-9.20 2. 11.20-11.50
10.40-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка. (ср.- плавание, по подгруппам)				
11.50-12.30	Подготовка к обеду. Обед.				
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну. Сон дневной.				
15.00-15.20	Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Термометрия.				
15.20-16.20	Подготовка к полднику. Полдник.				
	Самостоятельная игровая деятельность, занятия по интересам				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	15.20-15.50				
16.20– 16.50	Подготовка к ужину. Ужин.				
16.50– 18.00	Прогулка вечерняя, уход домой				

Примечание: среда - прогулка по подгруппам;

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Г.Н. Валиахметова
 «29» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Ю.В. Иванова
 «29» 08 2025 г.

**Режим дня
 во второй младшей группе № 3 (3-4 года)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.00 -7.30	Приём детей, осмотр, прогулка.				
7.30-7.50	Игры, гигиенические процедуры. профилактико-оздоровительные мероприятия, термометрия				
7.50 – 8.00	Утренняя гимнастика (в зале)				
8.00-8.30	Подготовка к завтраку, завтрак				
8.30-9.00	Лечение, игры, самостоятельная деятельность				
9.00-10.00	Подготовка к ОДД, ООД,				
	Понед-к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.50-10.05	1. 9.00-9.15 2. 9.25-9.40	1п.10.10-10.25 2п. 10.35 -10-50	1. 9.20 -9.35 2. 9.45-10.00	1.8.50-9.05
10.00-10.10	Второй завтрак.				
10.10-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка (ср. по подгруппам)				
11.30-11.40	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.				
11.40-12.20	Подготовка к обеду, обед'				
12.20-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон				
15.00-15.10	Постепенный подъем. Профилактико-оздоровительные мероприятия, термометрия.				
15.10-15.20	Полдник				
15.20-16.00	Самостоятельная деятельность детей, игры по интересам				
16.00-16.40	Подготовка к ужину. Ужин.				
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка , уход детей домой				

Примечание: среда-прогулка по подгруппам

«Согласовано»

Старшая медсестра

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

Г.Н. Валиахметова
Г.Н. Валиахметова
«3» 08 2025г.

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»



**Режим дня
в старшей группе № 4 (5-6 лет)
на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.50-8.10	Подъем детей, утренняя прогулка, гимнастика.				
8.10 - 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, термометрия, профилактико - оздоровительные мероприятия.				
8.50-10.40	Подготовка к прогулке, прогулка (понедельник - по подгруппам, плавание) Второй завтрак (9.55-10.05)				
10.40-11.20	Лечение, игры, самостоятельная деятельность				
11.20-11.55	Подготовка к ООД, ООД				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.1п.9.00-9.25 2п.9.35-10.00 2. 11.20-11.45	1.10.55-11.20 2.11.30-11.55	1.10.10-10.35 2.11.30-11.55	1.11.00-11.25 2.11.30-11.55	-
11.55 - 12.30	Подготовка к обеду, обед.				
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон.				
15.00 -15.50	Пробуждение, профилактико-оздоровительные мероприятия, полдник.				
15.50-16.40	Самостоятельная деятельность детей, игры				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
					16.00-16.25
16.40– 18.00	Вечерняя прогулка.				
18.00 – 18.40	Подготовка к ужину. Ужин.				
18.40 – 19.30	Игровая и совместная деятельность, чтение художественной литературы				
19.30 – 20.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну				

Примечание: понедельник – прогулка по подгруппам;

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Г.Н. Валиахметова
 «21» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Ю.В. Иванова
 «21» 08 2025 г.

**Режим дня
 в средней группе № 5 (4-5 лет)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.00-7.00	Приём детей, осмотр, прогулка.				
7.00-7.40	Лечение, игры, самостоятельная деятельность				
7.40-7.50	Утренняя гимнастика (в зале)				
7.50-8.30	Подготовка к завтраку, профилактико - оздоровительные мероприятия				
8.30-10.00	Свободная деятельность. Подготовка к ООД, ООД Второй завтрак (9.55-10.05)				
	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
	1. 8.50-9.10 2.11.15-11.40	1.8.50-9.10 2.9.30-9.50	1.1п.9.00-9.20 2п.9.30-9.50	1. 9.30-9.50	1. 8.50-9.10
10.05-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка				
11.40-11.50	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.				
11.50-12.30	Подготовка к обеду, обед				
12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон				
15.00-15.50	Пробуждение, подготовка к полднику, полдник, профилактико – оздоровительные мероприятия				
15.50-16.15	Самостоятельная деятельность, игры, занятия по интересам.				
	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
				15.50-16.10	
16.15-16.50	Подготовка к ужину, ужин.				
16.50-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой				

Примечание: Среда – прогулка по подгруппам

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Г.Н. Валиахметова
 «25» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Ю.В. Иванова
 «25» 08 2025 г.

**Режим дня
 в старшей группе № 6 (5-6 лет)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.50 – 7.50	Подъем, прогулка, утренняя гимнастика на улице.				
7.50 – 8.30	Подготовка к завтраку. Завтрак. Профилактико-оздоровительные мероприятия, термометрия.				
8.30 – 9.50	Подготовка к прогулке. Совместная деятельность детей и взрослых. Прогулка.				
9.50-10.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.				
10.00 – 10.50	Второй завтрак (10.00-10.10) Лечение. Игры. Самостоятельная деятельность детей.				
10.50 – 11.50	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.9.20-9.45 2.11.00-11.25	1.11.15-11.40	1.11.00-11.25	1.1п. 9.00-9.20 2п. 9.30-9.50 2. 1п.10.50-11.15 2п.11.25-11.50	1. 10.10-10.35
11.40 – 12.30	Подготовка к обеду. Совместная деятельность детей и взрослых. Обед.				
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну. Сон дневной.				
15.00 – 15.30	Постепенный подъем. Профилактико-оздоровительные, закаливающие процедуры. Подготовка к полднику. Полдник.				
15.30 – 16.45	Самостоятельная деятельность детей, игры				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
		15.30-15.55			
16.45– 18.00	Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка.				
18.00 –19.00	Подготовка к ужину. Ужин.				
19.00 – 20.00	Игровая и совместная деятельность, чтение художественной литературы. Гигиенические процедуры, подготовка ко сну				
20.00 – 6.30	Сон ночной				

Примечание: четверг-прогулка по подгруппам

«Согласовано»

Старшая медсестра

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

 Г.Н. Валиахметова

«28» 08 2025 г.

МБДОУ №38 «Аленький цветочек»

«Утверждаю»

Заведующий

Ю.В. Иванова

«28» 08 2025 г.

Режим дня

во второй младшей группе № 7 (3-4 года)

на холодный период года

Время	Деятельность				
6.00-7.30	Прием, осмотр детей. Прогулка. Игры.				
7.30-7.40	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к утренней гимнастике.				
7.40-7.50	Утренняя гимнастика.				
7.50-8.30	Подготовка к завтраку, завтрак				
8.30-9.00	Игры, самостоятельная деятельность, лечение.				
9.00-10.15	Подготовка к ООД. ООД.				
	Второй завтрак. (9.50-10.00)				
	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.9.15-9.30 2.9.40-9.55	1.9.20-9.35	1.9.15-9.30 2.9.40-9.55	1.10.00-10.15	1.1п.10.00-10.15 2п. 10.25-10.40
10.15-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка (вт.- плавание 10.00-10.40)				
11.30-11.40	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.				
11.40-12.20	Подготовка к обеду. Обед.				
12.20-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон.				
15.00-16.00	Пробуждение, полдник, термометрия, профилактико – оздоровительные мероприятия, игры.				
16.00-16.40	Подготовка к ужину, ужин				
16.40-16.50	Подготовка к прогулке, гигиенические мероприятия.				
16.50-18.00	Прогулка , уход детей домой				

Примечание: Вторник - прогулка по подгруппам;

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
Валиц Г.Н. Валиахметова
 «18» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
Иванова Ю.В. Иванова
 «19» 08 2025 г.



**Режим дня
 в средней группе № 8 (4-5 лет)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.00 – 7.20	Прием, осмотр детей, прогулка, утренняя гимнастика на улице.				
7.20 – 8.00	Лечение, игры, самостоятельная деятельность. Профилактика - оздоровительные мероприятия, термометрия.				
8.00 - 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак				
8.40 - 9.40	Подготовка к ООД, ООД,				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.8.50-9.10 2.9.15-9.35	1.8.50-9.10 2.11.20-11.40	9.20-9.40	1.8.50-9.10	1п. 11.00-11.20 2п. 11.30-11.50
10.00– 10.10	Второй завтрак.				
10.10-11.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (пятница по подгруппам)				
11.40–11.50	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.				
11.50-12.20	Обед.				
12.20–15.00	Подготовка ко сну. Сон дневной.				
15.00-15.20	Профилактика - оздоровительные мероприятия, термометрия, полдник.				
15.20–16.00	Подготовка к ООД, ООД. Самостоятельная деятельность детей, игры.				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
				15.30-15.50	
16.00–16.40	Подготовка к ужину. Ужин.				
16.40–18.00	Подготовка к прогулке, прогулка вечерняя, уход домой				

Примечание: пятница-прогулка по подгруппам

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Г.Н. Валиахметова
 «28» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Ю.В. Иванова
 «28» 08 2025 г.



**Режим дня
 в подготовительной к школе группе № 9 (6-7 лет)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.30 – 6.50	Пробуждение, гигиенические процедуры.				
6.50 – 7.30	Прогулка, утренняя гимнастика на улице.				
7.30 – 8.00	Лечение.				
8.00 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак. Профилактико-оздоровительные мероприятия				
8.40 – 8.50	Подготовка к ООД.				
8.50 – 10.50	ООД Второй завтрак (9.50-10.00)				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.8.50-9.20	1. 8.50 – 9.20	1.9.00 - 9.30	8.50-9.20	1.9.15-9.45
	2.9.30-10.00	2.10.20 - 10.50	2.11.25-11.55	1п11.10-11.35 2п.11.45-12.10	2.9.55-10.25
10.50 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.				
12.00 – 12.10	Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры.				
12.10 – 12.40	Подготовка к обеду. Совместная деятельность детей и взрослых. Обед.				
12.40 – 15.00	Подготовка ко сну. Сон дневной.				
15.00 – 15.50	Постепенный подъем. Термометрия. Подготовка к полднику. Полдник.				
15.50 – 16.40	Игровая самостоятельная деятельность.				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	16.10-16.40				
16.40– 18.00	Вечерняя прогулка.				
18.00 – 18.50	Подготовка к ужину. Ужин.				
18.50, – 19.30	Игровая и совместная деятельность, чтение художественной литературы.				
19.30 – 20.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.				
20.00 – 6.30	Сон ночной, пробуждение				

Примечание: четверг –прогулка по подгруппам.

«Согласовано»
 Старшая медсестра
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Г.Н. Валиахметова
 «23» 08 2025 г.

«Утверждаю»
 Заведующий
 МБДОУ №38 «Аленький цветочек»
 Ю.В. Иванова
 «23» 08 2025 г.



**Режим дня
 в средней группе № 10 (4-5 лет)
 на холодный период года**

Время	Деятельность				
6.50 – 7.50	Подъём, прогулка, утренняя гимнастика на улице.				
7.50 – 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак. Термометрия. Профилактико - оздоровительные мероприятия				
8.50 – 10.00	Подготовка к прогулке. Совместная деятельность детей и взрослых. Прогулка.				
10.00 – 11.00	Второй завтрак. (9.50-10.00) Лечение. Игры. Самостоятельная деятельность детей.				
11.00 – 11.50	ООД				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	1.11.00-11.20	1.10.00-10.20 2.11.30-11.50	1. 8.50-9.10 2.11.00-11.20	1.11.25-11.45	1п.9.00-9.20 2п. 9.30-9.50 2.11.00-11.20
11.50 – 12.40	Подготовка к обеду. Совместная деятельность детей и взрослых. Обед.				
12.40 – 15.00	Подготовка ко сну. Сон дневной.				
15.00 – 15.40	Постепенный подъём. Профилактико- оздоровительные, закаливающие процедуры. Термометрия. Подготовка к полднику. Полдник.				
15.40 – 16.45	Игровая самостоятельная и совместная деятельность.				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
				16.00-16.20	
17.00 – 18.00	Вечерняя прогулка.				
18.00 – 18.50	Подготовка к ужину. Совместная деятельность детей и взрослых. Ужин.				
18.50 – 19.30	Игровая и совместная деятельность, чтение художественной литературы				
19.30 – 20.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну				
20.00 - 6.00	Сон ночной, пробуждение				

Примечания: пятница – прогулка по подгруппам