

Принято  
Педагогический совет № 1  
Протокол № 1  
от « 2 » сентября 2025г.

Утверждаю  
Заведующей  
МБДОУ «Детский сад №186»  
М.Н.Измайлова  
Приказ № 19 - обр. от « 2 » сентября 2025г.



## **РЕЖИМ ДНЯ**

**МБДОУ «Детский сад №186  
комбинированного вида с татарским языком воспитания и  
обучения» Советского р-на г.Казани  
на 2025-2026 учебный год**

**Режим дня**  
**(Холодный период года)**  
**Вторая младшая группа № 1**

Приём детей (общение с родителями, совместные игры, настольно - печатные развивающие игры)	<b>7.30-8.20</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно - гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-9.15</b>
Физкультурные минутки	<b>9.15-9.25</b>
Образовательная деятельность	<b>9.25-9.40</b>
Самостоятельная деятельность детей, игры	<b>9.40-10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.10-11.50</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>11.50-12.00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00-12.30</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.30-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность (игровая, творческая, познавательная деятельность детей)	<b>15.50-16.20</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.20-18.00</b>

**Режим дня**  
**(Холодный период года)**  
**Вторая младшая группа № 2**

Приём детей (общение с родителями, совместные игры, настольно - печатные развивающие игры)	<b>7.30-8.20</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно - гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-9.15</b>
Физкультурные минутки	<b>9.15-9.25</b>
Образовательная деятельность	<b>9.25-9.40</b>
Самостоятельная деятельность детей, игры	<b>9.40-10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.10-11.50</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>11.50-12.00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00-12.30</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.30-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность (игровая, творческая, познавательная деятельность детей)	<b>15.50-16.20</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.20-18.00</b>

**Режим дня  
(холодный период)  
Средняя группа**

Приём детей (общение с родителями, совместные игры, настольно-печатные развивающие игры)	<b>7.30-8.00</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.00-8.10</b>
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	<b>8.10-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно-гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-9.20</b>
Физкультурные минутки	<b>9.20-9.30</b>
Образовательная деятельность	<b>9.30-9.50</b>
Самостоятельная деятельность детей, игры	<b>9.50-10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.00-10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.10-11.50</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>11.50-12.00</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.00-12.30</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.30-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность (игровая, творческая, познавательная деятельность детей)	<b>15.50-16.20</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.20-18.00</b>

**Режим дня  
(холодный период)  
Старшая группа**

Прием детей (общение с родителями, совместные игры, настольно-печатные развивающие игры)	<b>07.30-8.10</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.10-8.20</b>
Самостоятельная деятельность (отдых, игры)	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно-гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-09.25</b>
Физкультурные минутки	<b>9.25-9.35</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-10.00</b>
Второй завтрак	<b>10.10-10.20</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.20-12.00</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>12.00-12.10</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.10-12.30</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.30-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-16.00</b>
Образовательная деятельность	<b>16.00-16.25</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.25-18.00</b>

**Режим дня  
(холодный период)  
Подготовительная группа**

Прием детей (общение с родителями, совместные игры, настольно-печатные развивающие игры)	<b>07.30-8.20</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно-гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-09.30</b>
Физкультурные минутки	<b>9.30-9.40</b>
Образовательная деятельность	<b>9.40-10.10</b>
Второй завтрак	<b>10.10-10.20</b>
Образовательная деятельность	<b>10.20-10.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.50-12.10</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>12.10-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-12.40</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.40-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность (игровая, творческая, познавательная деятельность детей)	<b>15.50-16.10</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.10-18.00</b>

**Режим дня  
(холодный период)**

**Подготовительная, старшая логопедическая группа**

Прием детей (общение с родителями, совместные игры, настольно-печатные развивающие игры)	<b>07.30-8.20</b>
Утренняя разминка (гимнастика)	<b>8.20-8.30</b>
Подготовка к завтраку, завтрак (воспитание культурно-гигиенических навыков)	<b>8.30-8.50</b>
Самостоятельная деятельность детей по интересам, подготовка к образовательной деятельности	<b>8.50-9.00</b>
Образовательная деятельность	<b>9.00-09.30</b>
Физкультурные минутки	<b>9.30-9.40</b>
Образовательная деятельность	<b>9.40-10.10</b>
Второй завтрак	<b>10.10-10.20</b>
Образовательная деятельность	<b>10.20-10.50</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, опытно-экспериментальная деятельность, труд в природе, подвижные игры, игры по интересам детей)	<b>10.50-12.10</b>
Возвращение с прогулки обучение навыкам самообслуживания	<b>12.10-12.20</b>
Подготовка к обеду, обед	<b>12.20-12.40</b>
Дневной сон (подготовка ко сну, сон, постепенный подъем)	<b>12.40-15.00</b>
Пробуждение (закаливающие процедуры, разминка, спокойные игры)	<b>15.00-15.30</b>
Полдник (облегченный ужин)	<b>15.30-15.50</b>
Самостоятельная деятельность (игровая, творческая, познавательная деятельность детей)	<b>15.50-16.10</b>
Прогулка (двигательная активность, наблюдение, игры по интересам). Уход домой	<b>16.10-18.00</b>

**Режим дня**  
**(летний период)**  
**Вторая младшая группа № 2**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	
Утренний прием	Прием детей на участке, проведение термометрии, игры, общение с родителями	7:30–8:00
Утренняя зарядка	Утренняя зарядка	8:00–8:10
Гигиенические процедуры	Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	8:10–8:20
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	8:20–8:50
Свободная деятельность	Самостоятельная ировая деятельность, ролевая игра, продуктивная деятельность	8.50-9.25
ОД	Организационная образовательная деятельность (Музыка, ФИЗО)	9.25-9.40 9.00-9.15
Игровая деятельность на прогулке	Тематические дни. Музыкальные и спортивные праздники, досуги, экскурсии, совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.40–10:10
Второй завтрак.	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	10:10–10:25
Игровая деятельность на прогулке	Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей	10:25–11:50
Самостоятельная деятельность.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, отдых.	11:50–12:00
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема	12:00–12:30

	пищи	
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.	12:30–15:00
Гигиенические процедуры	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15:00–15:30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30– 15:50
Прогулка. Уход домой	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	15:50–18:00

**Режим дня  
(летний период)  
средняя группа**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	
Утренний прием	Прием детей на участке, проведение термометрии, игры, общение с родителями	7:30–8:05
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8:05–8:15
Гигиенические процедуры	Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	8:15–8:25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	8:25–8:45
Свободная деятельность	Самостоятельная деятельность,	8.45-9.00
ОД	Организация образовательной деятельности (Музыка, ФИЗО)	9.00-9.20 пн. 9.20-9.40 вт 9.30-9.50 чт 9.40-10.00
Игровая деятельность на прогулке	Тематические дни. Музыкальные и спортивные праздники, досуги, экскурсии, совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.20-10:10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	10:10–10:20
Игровая деятельность на прогулке	Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей	10:20–12:20
Самостоятельная деятельность. Отдых	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12:20–12:30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	12:30–12:50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12:50–15:00
Гигиенические процедуры	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15:00–15:20

Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность по интересам	15:20–15:30
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	15:30–15:50
Прогулка. Уход домой	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	15:50–18:00

**Режим дня  
(летний период)  
старшая группа**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	
Утренний прием	Прием детей на участке, проведение термометрии, игры, общение с родителями	7:30–8:05
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8:05–8:15
Гигиенические процедуры	Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	8:15–8:25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	8:25–8:45
Свободная деятельность	Самостоятельная деятельность	8:45-9.00
ОД	Организация образовательной деятельности (Музыка, ФИЗО)	9:00-9:25 Вт 9:20-9:45 Ср 9:45-10.10
Игровая деятельность на прогулке	Тематические дни. Музыкальные и спортивные праздники, досуги, экскурсии, совместная и самостоятельная игровая деятельность	9:25–10:10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	10:10–10:20
Игровая деятельность на прогулке	Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей	10:20–12:20
Самостоятельная деятельность.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12:20–12:30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	12:25–12:50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.	12:50–15:00
Гигиенические процедуры	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15:00–15:20
Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность по интересам	15:20–15:30

Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после пр. пищи	15:30–15:50
Прогулка. Уход домой	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	15:00–18:00

**Режим дня  
(летний период)  
подготовительная группа**

<b>Режимные мероприятия</b>		<b>Время</b>
<b>Наименование</b>	<b>Содержание</b>	
Утренний прием	Прием детей на участке, проведение термометрии, игры, общение с родителями	7:30–8:05
Утренняя зарядка	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8:05–8:15
Гигиенические процедуры	Совместная деятельность, беседы по гигиеническому воспитанию	8:15–8:25
Завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	8:25–8:55
Игровая деятельность на прогулке	Тематические дни. Музыкальные и спортивные праздники, досуги, экскурсии, совместная и самостоятельная игровая деятельность	8:55–10:10
Второй завтрак	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	10:10–10:20
Игровая деятельность на прогулке	Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, индивидуальная, самостоятельная и опытно-экспериментальная деятельность детей	10:20–12:20
Самостоятельная деятельность. Отдых	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12:20–12:30
Обед	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами. Прием пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи	12:30–12:50
Дневной сон	Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати.	12:50–15:00
Гигиенические	Постепенный подъем, гимнастика после сна,	15:00–15:20

процедуры	закаливающие процедуры	
Самостоятельная деятельность	Самостоятельная деятельность по интересам	15:20–15:40
Полдник	Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами.	15:40–16:00
Прогулка. Уход домой	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями, уход домой	16:00–18:00