

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства» Высокогорского  
муниципального района Республики Татарстан

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»

И.Р.Туракулова

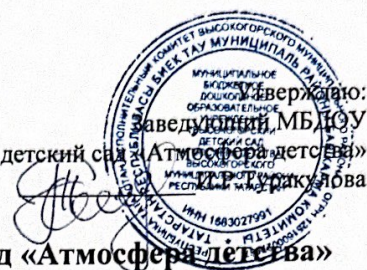
2025г.



**Режим дня на холодный период 2025-2026 у.г.**

2025 г.

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»



**Режим дня МБДОУ «Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»**  
**Режим дня Группа Лучики (5-7 лет)**  
 на 2025-2026 учебный год  
 (холодный период; 12 ч.)

| Режимные моменты                                                                                                    | время         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием и осмотр детей, термометрия. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                        | 07.30 – 08.00 |
| Утренняя гимнастика                                                                                                 | 08.15 - 08.25 |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи       | 08.25- 08.45  |
| Утренний круг                                                                                                       | 08.45 – 08.55 |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям                                                           | 08.55-9.00    |
| Занятия                                                                                                             | 09.00 – 10.50 |
| Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры. Второй завтрак. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 10.10 – 10.20 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Двигательная активность, самостоятельная деятельность                              | 10.20 - 12.10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность, игры                                 | 12.10 - 12.20 |
| Обед                                                                                                                | 12.20 - 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                              | 12.50 – 15.20 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика                                                                             | 15.10 – 15.20 |
| Совместная деятельность, игры, кружковая работа, ООД                                                                | 15.30-16.00   |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Полдник. Гигиенические процедуры после приема пищи.                 | 16.00– 16.15  |
| Вечерний круг                                                                                                       | 16.15 - 16.25 |
| Игровая самостоятельная деятельность                                                                                | 16.25 - 16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная и игровая деятельность, уход детей домой                           | 16.40 - 18.00 |

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»



**Режим дня МБДОУ «Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»**  
**Группа Ромашки (4 -5 лет)**  
 на 2025-2026 учебный год  
*(холодный период; 12 ч.)*

| Режимные моменты                                                                                                    | время         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием и осмотр детей, термометрия. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                        | 07.30 – 08.00 |
| Утренняя гимнастика                                                                                                 | 08.00 - 08.10 |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи       | 08.10 - 08.30 |
| Утренний круг                                                                                                       | 08.30 – 8.45  |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям                                                           |               |
| Занятия                                                                                                             | 9.00 – 9.50   |
| Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры. Второй завтрак. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 9.50-10.00    |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Двигательная активность, самостоятельная деятельность                              | 10.00- 11.50  |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность, игры, подготовка к обеду             | 11.50 – 12.00 |
| Обед                                                                                                                | 12.00 - 12.30 |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                              | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика                                                                             | 15.00-15.10   |
| Совместная деятельность, игры, кружковая работа, ООД                                                                | 15.10-15.40   |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Полдник. Гигиенические процедуры после приема пищи.                 | 15.40 – 15.55 |
| Вечерний круг                                                                                                       | 15.55 – 16.05 |
| Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                                                           | 16.05– 16.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная и игровая деятельность, уход детей домой                           | 16.30 - 18.00 |

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»

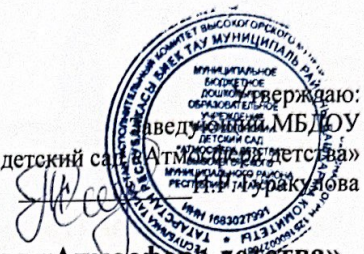
*С. А. А.*



**Режим дня МБДОУ «Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»**  
**Группа Чэчэклэр (1,5-2 лет)**  
 на 2025-2026 учебный год  
 (холодный период; 12 ч.)

| Режимные моменты                                                                                                    | время         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием и осмотр детей, термометрия. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                        | 7.30 – 8.00   |
| Утренняя гимнастика                                                                                                 | 8.00 – 8.10   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. Гигиенические процедуры.                                                            | 8.10 – 8.30   |
| Утренний круг (проводиться в форме развивающего общения)                                                            | 8.30-8.40     |
| Самостоятельная деятельность, игры                                                                                  | 8.40-9.50     |
| Подготовка к занятиям                                                                                               | 8.50 - 9.00   |
| Занятия                                                                                                             | 9.00-9.30     |
| Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры. Второй завтрак. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 9.30-9.40     |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                     | 9.40 – 11.20  |
| Возвращение с прогулки. Совместная деятельность. Гигиенические процедуры                                            | 11.20 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, обед, гигиенические процедуры после приема пищи                                                 | 11.30 - 12.00 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                      | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика                                                                             | 15.00–15.10   |
| Совместная деятельность.                                                                                            | 15.10– 15.20  |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Полдник. Гигиенические процедуры после приема пищи                  | 15.20 – 15.35 |
| Вечерний круг                                                                                                       | 15.35-15.50   |
| Игровая самостоятельная деятельность детей                                                                          | 15.50-16.30   |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная и игровая деятельность, уход детей домой                           | 16.30 - 18.00 |

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»



**Режим дня МБДОУ «Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»**

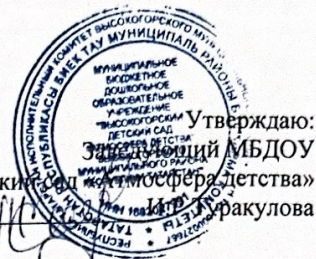
**Группа Ягодки (2-3 лет)**

на 2025-2026 учебный год

(холодный период; 12ч.)

| Режимные моменты                                                                                                    | время         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием и осмотр детей, термометрия. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                        | 7.30 – 8.00   |
| Утренняя гимнастика                                                                                                 | 8.00 – 8.10   |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. Гигиенические процедуры.                                                            | 8.10 – 8.30   |
| Утренний круг (проводиться в форме развивающего общения)                                                            | 8.30-8.40     |
| Самостоятельная деятельность, игры                                                                                  | 8.40 - 9.00   |
| Занятия                                                                                                             | 9.00-9.30     |
| Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры. Второй завтрак. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 9.30-9.40     |
| Подготовка к прогулке. Прогулка                                                                                     | 9.40 – 11.20  |
| Возвращение с прогулки. Совместная деятельность Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры                         | 11.20 – 11.30 |
| Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи             | 11.30 - 12.00 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон                                                                                      | 12.00 – 15.00 |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика                                                                             | 15.00–15.10   |
| Совместная деятельность, игры, кружковая работа, занятия                                                            | 15.10– 15.20  |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Полдник. Гигиенические процедуры после приема пищи.                 | 15.20 – 15.35 |
| Вечерний круг                                                                                                       | 15.35-15.50   |
| Игровая самостоятельная деятельность детей                                                                          | 15.50-16.30   |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная и игровая деятельность, уход детей домой                           | 16.30 - 18.00 |

«Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»



**Режим дня МБДОУ «Высокогорский детский сад «Атмосфера детства»**  
**Группа Кубэлэклэр (3-4 года)**  
 на 2025-2026 учебный год  
 (на холодный период; 12 ч.)

| Режимные моменты                                                                                                    | время         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Прием и осмотр детей, термометрия. Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность                        | 07.00-08.00   |
| Утренняя гимнастика                                                                                                 | 08.00-08.10   |
| Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи       | 08.10-08.30   |
| Утренний круг                                                                                                       | 08.30-8.40    |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям                                                           | 8.40-9.00     |
| Занятия                                                                                                             | 9.00-9.40     |
| Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры. Второй завтрак. Гигиенические процедуры после приема пищи. | 9.40-9.50     |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Двигательная активность, самостоятельная деятельность                              | 9.50-11.20    |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность, игры                                 | 11.20-11.30   |
| Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед, дежурство, гигиенические процедуры после приема пищи             | 11.30-12.00   |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                      | 12.00-15.00   |
| Постепенный подъем, бодрящая гимнастика                                                                             | 15.00-15.10   |
| Совместная деятельность, игры, кружковая работа, ООД                                                                | 15.10-15.25   |
| Подготовка к полднику, гигиенические процедуры. Полдник. Гигиенические процедуры после приема пищи.                 | 15.25-15.40   |
| Вечерний круг                                                                                                       | 15.40 - 15.55 |
| Игровая самостоятельная деятельность детей                                                                          | 15.55 - 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная и игровая деятельность, уход детей домой                           | 16.30 - 18.00 |