



РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
первая группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет)

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.00	Прием детей, осмотр, игры
8.00 - 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 – 8.30	Игры, самостоятельная деятельность
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 - 9.10 9.20 - 9.30	Проведение игры – занятия (по подгруппам)
9.30 – 10.30	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 10.40	Второй завтрак
10.40 – 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50 – 12.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.00 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъем, закалывающие процедуры, самостоятельная деятельность
15.30 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 16.10 16.10 – 16.20	Подготовка и проведение игры - занятия (по подгруппам)
16.20 - 17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
вторая группа раннего возраста (от 2 года до 3 лет)



Время	Режимные моменты
7.00 - 8.00	Прием детей, осмотр, игры
8.00 – 8.05	Утренняя гимнастика
8.05 - 8.30	Игры, самостоятельная деятельность
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Игры, самостоятельная деятельность
9.00 - 9.10 9.20 - 9.30	Занятие (по подгруппам)
9.30-10.30	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 10.40	Второй завтрак
10.40-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 - 16.10 16.10 – 16.20	Занятие (по подгруппам)
16.20-17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
младшая группа

Время	Режимные моменты
7.00-8.00	Прием детей. Игры
8.00 – 8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Игры, самостоятельная деятельность
8.30 - 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак. Дежурство
9.00-09.40	Занятия
09.40-10.30	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.00-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.15-15.30	Занятие, игры, самостоятельная детская деятельность
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детский сад «Голубок»
Шипицина О.Н.

«18» 08 2025 г.





РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
средняя группа

Время	Режимные моменты
7.00-8.00	Прием детей. Игры
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Игры, самостоятельная деятельность
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак. Дежурство
9.00-9.50	Занятия
9.50-10.30	Игры, самостоятельная деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.10	Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность
12.10-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.15-15.35	Занятие, игры, самостоятельная детская деятельность
15.35-16.05	Подготовка к полднику, полдник
16.05-17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 детский сад «Голубок»
 Цицилина О.Н.
 «28» 08 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
в холодный период года
старшая группа

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.20	Прием детей, свободная игра
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50-9.00	Игры, самостоятельная деятельность
9.00-10.35	Занятия
10.35-10.45	Второй завтрак
10.45-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка
12.10-12.20	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.20-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.15-15.40	Занятие, игры, самостоятельная детская деятельность
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

Утверждено:
 заведующий МАДОУ
 детский сад «Голубок»
 Шипицина О.Н.
 «28» 08 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
 в холодный период года
 подготовительная к школе группа

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Прием детей, свободная игра
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50-9.00	Игры, самостоятельная деятельность
9.00-10.50	Занятия
10.50-11.00	Второй завтрак
11.00-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка
12.20-12.30	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, оздоровительные мероприятия
15.15-15.45	Занятие, игры, самостоятельная детская деятельность
15.45-16.05	Подготовка к полднику, полдник
16.05-17.30	Самостоятельная деятельность, прогулка, чтение художественной литературы, уход детей домой

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849451

Владелец Шипицина Оксана Николаевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026