

ПРИНЯТ  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №190»  
протокол от «16» августа 2025 №1

УТВЕРЖДЕН  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №190»  
И.Г. Разгон  
от «16» августа 2025 № 66 ден

**РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА**  
*Группа №1, №2 (смешанная ранняя, первая младшая группа)*

| №   | Режимный момент                                                                   | Время         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1.  | Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность               | 07.00-07.55   |
| 2.  | Утренняя гимнастика                                                               | 08.00 – 08.10 |
| 3.  | Подготовка к завтраку, завтрак                                                    | 08.10-08.40   |
| 4.  | Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей                | 08.40-09.00   |
| 5.  | Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами           | 09.00-10.00   |
| 6.  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 10.00-11.30   |
| 7.  | Подготовка к обеду, обед                                                          | 11.30-12.00   |
| 8.  | Подготовка к дневному сну, сон                                                    | 12.00 -15.00  |
| 9.  | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                  | 15.00-15.15   |
| 10. | Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.15-15.40   |
| 11. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                       | 15.40-16.00   |
| 12. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 16.00-17.00   |
| 13. | Подготовка к ужину, ужин                                                          | 17.00-17.30   |
| 14. | Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 17.30-19.00   |

*Группа №3, №12 (вторая младшая группа)*

| №  | Режимный момент                                                         | Время       |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность     | 07.00-08.00 |
| 2. | Утренняя гимнастика                                                     | 08.00-08.10 |
| 3. | Подготовка к завтраку, завтрак                                          | 08.10-08.30 |
| 4. | Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей      | 08.30-09.00 |
| 5. | Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами | 09.00-09.55 |
| 6. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                 | 10.00-11.40 |

|     |                                                                                   |             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 7.  | Подготовка к обеду, обед                                                          | 11.40-12.20 |
| 8.  | Подготовка к дневному сну, сон                                                    | 12.20-15.00 |
| 9.  | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                  | 15.00-15.10 |
| 10. | Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.10-15.30 |
| 11. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                       | 15.30-16.00 |
| 12. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 16.00-17.40 |
| 13. | Подготовка к ужину, ужин                                                          | 17.40-18.10 |
| 14. | Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 18.10-19.00 |

*Группа №10, №11 (средняя группа)*

| №   | Режимный момент                                                                   | Время       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.  | Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность               | 07.00-08.00 |
| 2.  | Утренняя гимнастика                                                               | 08.10-08.20 |
| 3.  | Подготовка к завтраку, завтрак                                                    | 08.20-08.40 |
| 4.  | Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей                | 08.40-09.00 |
| 5.  | Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами           | 09.00-10.10 |
| 6.  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 10.10-11.50 |
| 7.  | Подготовка к обеду, обед                                                          | 11.50-12.30 |
| 8.  | Подготовка к дневному сну, сон                                                    | 12.30-15.00 |
| 9.  | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                  | 15.00-15.10 |
| 10. | Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.10-15.30 |
| 11. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                       | 15.30-16.00 |
| 12. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 16.00-17.40 |
| 13. | Подготовка к ужину, ужин                                                          | 17.40-18.10 |
| 14. | Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 18.10-19.00 |

*Группа №6, №7 (старшая группа)*

| №  | Режимный момент                                                     | Время       |
|----|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность | 07.00-07.55 |
| 2. | Утренняя гимнастика                                                 | 07.50-08.00 |
| 3. | Подготовка к завтраку, завтрак                                      | 08.00-08.30 |

|     |                                                                                   |             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4.  | Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей                | 08.30-09.00 |
| 5.  | Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами           | 09.00-11.00 |
| 6.  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 11.00-12.00 |
| 7.  | Подготовка к обеду, обед                                                          | 12.00-12.40 |
| 8.  | Подготовка к дневному сну, сон                                                    | 12.40-15.00 |
| 9.  | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                  | 15.00-15.10 |
| 10. | Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.10-15.30 |
| 11. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                       | 15.30-16.00 |
| 12. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 16.00-17.45 |
| 13. | Подготовка к ужину, ужин                                                          | 17.45-18.15 |
| 14. | Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 17.40-19.00 |

*Группа №4, №8 (подготовительная группа)*

| №   | Режимный момент                                                                   | Время       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.  | Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность               | 07.00-08.15 |
| 2.  | Утренняя гимнастика                                                               | 08.20-08.30 |
| 3.  | Подготовка к завтраку, завтрак                                                    | 08.30-08.50 |
| 4.  | Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей                | 08.50-09.00 |
| 5.  | Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами           | 09.00-11.50 |
| 6.  | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 11.50-12.30 |
| 7.  | Подготовка к обеду, обед                                                          | 12.30-13.00 |
| 8.  | Подготовка к дневному сну, сон                                                    | 13.00-15.00 |
| 9.  | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                                  | 15.00-15.10 |
| 10. | Подготовка к полднику, полдник                                                    | 15.10-15.40 |
| 11. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность                       | 15.40-16.10 |
| 12. | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                           | 16.10-17.45 |
| 13. | Подготовка к ужину, ужин                                                          | 17.45-18.15 |
| 14. | Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 18.15-19.00 |