

ПРИНЯТ
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №190»
протокол от «24» августа 2026 №1

УТВЕРЖДЕН
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №190»
Н.Т. Разгон
от «24» августа 2026 № 80-осн



РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Группа №4, №2 (смешанная младшая, 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 №8 (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 №3, №12 (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 №10, №11 (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.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.30-17.45
12.	Подготовка к ужину, ужин	17.45-18.15
13.	Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.40-19.00

Группа №6, №7 (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	09.00-11.00
6.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.30
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	15.10-15.30
11.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.30-17.45
12.	Подготовка к ужину, ужин	17.45-18.15
13.	Совместная образовательная и самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.15-19.00