



**Режим дня
группа раннего возраста
(холодный период года)**

Утренний прием, двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика/дыхательная гимнастика	7.30-7.50
Утренняя гимнастика	7.50-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.50
Подготовка образовательной деятельности	8.50-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.10 перерыв 10 минут 9.20-9.30
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	9.30-10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.00-11.30
Возвращение с прогулки	11.30-12.00
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.00-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.30
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.30 – 15.45
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в режимных моментах	15.45 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 -16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



**Режим дня
группа раннего возраста
(теплый период года)**

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-7.50
Утренняя гимнастика (улица)	7.50-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-9.00
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	9.00-9.20
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.20-9.30
Образовательная деятельность (на улице)	9.30-9.40 перерыв 10 минут 9.50-10.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.00 - 11.45
Возвращение с прогулки	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.30
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45 – 16.00
Гигиенические процедуры. Подготовка к прогулке	16.00-16.30
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	16.30-18.00

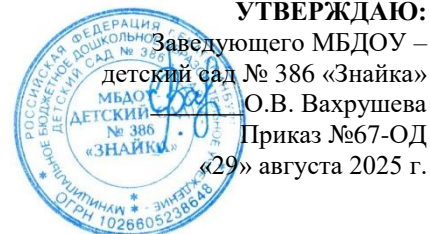
По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



Режим дня
Младшая группа
(холодный период года)

Утренний прием, двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика/дыхательная гимнастика	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка образовательной деятельности	8.50-9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.15 перерыв 10 минут 9.25-9.45
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	9.45-10.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.00-11.45
Возвращение с прогулки	11.45-12.00
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.20
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в режимных моментах	15.20 – 16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00 -16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



**Режим дня
Младшая группа
(теплый период года)**

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (улица)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.10
Образовательная деятельность (на улице)	9.10-9.25 перерыв 10 минут 9.35-9.50
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	9.50 - 11.45
Возвращение с прогулки	11.45-12.05
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.25
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.25 – 15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15 -18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



Режим дня Средняя группа (холодный период года)

Утренний прием, двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика/дыхательная гимнастика игры	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Подготовка к образовательной деятельности	9.00- 9.10
Образовательная деятельность	9.10-9.30 перерыв более 10 минут 9.40-10.00
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	10.00-10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.30-12.00
Возвращение с прогулки Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в режимных моментах.	15.20-16.05
Подготовка к полднику, полдник	16.05-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.25-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.

Протокол Педагогического совета № 1
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующего МБДОУ –
детский сад № 386 «Знайка»
О.В. Вахрушева
Приказ №67-ОД
«29» августа 2025 г.

**Режим дня
Средняя группа
(теплый период года)**

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (улица)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка к образовательной деятельности, прогулке, выход на прогулку	8.50-9.10
Образовательная деятельность (на улице)	9.10-9.30 перерыв 10 минут 9.40-10.00
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.00-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.20
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.20-15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующего МБДОУ –
детский сад № 386 «Знаника»
О.В. Вахрушева
Приказ №67-ОД
«29» августа 2025 г.

Режим дня Старшая группа (холодный период года)

Утренний прием, двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика/дыхательная гимнастика	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.10
Образовательная деятельность	9.10-9.35 перерыв 10 минут 9.45-10.10
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	10.10-10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа) Возвращение с прогулки	10.30-12.00
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00-15.10
Образовательная деятельность	15.10-15.35
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в режимных моментах	15.35-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30

Протокол Педагогического совета № 1
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующего МБДОУ –
детский сад № 386 «Знайка»
О.В. Вахрушева
Приказ №67-ОД
«29» августа 2025 г.

**Режим дня
Старшая группа
(теплый период года)**

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка к образовательной деятельности, прогулке, выход на прогулку	9.00-9.10
Образовательная деятельность (на улице)	9.10-10.40 перерыв 10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа) Возвращение с прогулки	10.40-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.20
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.20-15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующего МБДОУ –
детский сад № 386 «Знайка»
О.В. Вахрушева
Приказ №67-ОД
«29» августа 2025 г.

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

Утренний прием, двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика/дыхательная гимнастика	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.10
Образовательная деятельность	9.10-9.35 перерыв 10 минут 9.45-10.10
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	10.10-10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа) Возвращение с прогулки	10.30-12.00
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00-15.10
Образовательная деятельность	15.10-15.35
Игры, совместная и самостоятельная деятельность. Образовательная деятельность в режимных моментах	15.35-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30

Режим дня
Старшая группа ТНР
(теплый период года)

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка к образовательной деятельности, прогулке, выход на прогулку	9.00-9.10
Образовательная деятельность (на улице)	9.10-10.40 перерыв 10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа) Возвращение с прогулки	10.40-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.20
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.20-15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30



Режим дня
Подготовительная к школе группа
(теплый период года)

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (улица)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка образовательной деятельности, прогулке, выход на прогулку	9.00-9.10
Образовательная деятельность (на улице) Второй завтрак	9.10-10.20 перерыв 10 минут
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.20
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.20.-15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



Режим дня
Подготовительная к школе группа
(холодный период года)

Утренний прием, игры/двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Образовательная деятельность в режимных моментах	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.30 перерыв 10 минут 9.40-10.10
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00-15.10
Образовательная деятельность	15.10-15.40
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.40-16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



Режим дня
Подготовительная к школе группа ТНР
(теплый период года)

Утренний прием на улице, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Утренняя гимнастика (улица)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	8.50-9.00
Подготовка образовательной деятельности, прогулке, выход на прогулку	9.00-9.10
Образовательная деятельность (на улице) Второй завтрак	9.10-10.20 перерыв 10 минут
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к прогулке	15.00-15.20
Прогулка (игры, совместная и самостоятельная деятельность)	15.20.-15.40
Возвращение с прогулки	15.40 -15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.



Режим дня
Подготовительная к школе группа ТНР
(холодный период года)

Утренний прием, игры/двигательная активность/минутки вежливости/пальчиковая гимнастика/артикуляционная гимнастика	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Образовательная деятельность в режимных моментах	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00-9.30 перерыв 10 минут 9.40-10.10
Самостоятельная деятельность. Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	10.20-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.10
Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00-15.10
Образовательная деятельность	15.10-15.40
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.40-16.10
Подготовка к полднику, полдник	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой. Взаимодействие с родителями	16.30-18.00

По окончании времени пребывания ребенка в детском саду рекомендуется продолжить прогулку до 19.00. После прогулки организуется полноценный ужин. Затем спокойные игры, гигиенические процедуры. В целях обеспечения 10 – часового ночного сна укладывание ребенка организуется в 20.30.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265756

Владелец Вахрушева Оксана Викторовна

Действителен с 19.12.2025 по 19.12.2026