

ПРИНЯТ  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №190»  
протокол от «25» 08 2023 № 1

УТВЕРЖДЕН  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №190»  
И.Г. Разгон  
от «25» 08 2023 № 60-001



*РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА*  
*Группа №1, №2 (вторая группа раннего возраста)*

№	Режимный момент	Время
1.	Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	07.00-07.55
2.	Утренняя гимнастика	07.55-08.00
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.00-08.20
4.	Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей	08.20-09.00
5.	Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-09.40
6.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.40-11.30
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 №6, №7 (младшая группа)*

№	Режимный момент	Время
1.	Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	07.00-08.00
2.	Утренняя гимнастика	08.00-08.05
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.05-08.30
4.	Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей	08.30-09.00
5.	Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.00
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 №4, №8 (средняя группа)*

№	Режимный момент	Время
1.	Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	07.00-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-07.56
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	07.56-08.40
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	10.00-11.50
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 №3, №12 старшая группа)*

№	Режимный момент	Время
1.	Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	07.00-07.55
2.	Утренняя гимнастика	07.55-08.03
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.03-08.30

4.	Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей	08.30-09.00
5.	Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.00
6.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00
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 №10, №11 (подготовительная группа)*

№	Режимный момент	Время
1.	Утренний прием, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	07.00-08.08
2.	Утренняя гимнастика	08.08-08.18
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.18-08.40
4.	Игры под руководством педагога, самостоятельная деятельность детей	08.40-09.00
5.	Непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	09.00-10.30
6.	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.30
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