



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня в холодный период года

Детей 1-2 года (первая группа раннего возраста)

Приём детей, игры, утренняя гимнастика	1г.-1г.6 мес. 7.00 – 8.00	1г.6 мес-2 года 7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.10 8.10 - 9.00	8.00 - 8.10 8.10 - 9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, др.)	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам) активное бодрствование	-	9.00 - 9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка ко сну, первый сон	10.10 -12.00	-
Подготовка к прогулке, прогулка	-	10.10 - 11.30
Возвращение прогулки, игры		11.30 -11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50- 12.30	11.50- 12.20
Подготовка ко сну, сон	-	12.20 - 15.00
Самостоятельная деятельность	12.30 – 14.30	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.00 – 13.10 – 13.20	-
Подготовка и проведение игры-занятия 1 (по подгруппам)	13.50-14.00 – 14.10	-
Подготовка ко сну, второй сон	14.30 – 16.00	-
Постепенный подъем	-	15.00 – 15.05
Полдник		15.05 – 15.20
Самостоятельная деятельность	-	15.20 – 15.50
Подготовка и проведение игры (по подгруппам)	-	15.50 - 16.00 16.00 - 16.10
Подготовка к ужину, ужин	16.15 – 16.45	16.15 – 16.45
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	16.45 - 19.00	16.45 - 19.00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня в холодный период года.

Детей от 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста)

Прием детей, игра, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45 - 9.30
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	9.30 - 9.40 9.50-10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 - 11.40
Возвращение с прогулки, игры	11.40 -11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55- 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность	15.20 – 15.55
Подготовка и проведение игры (по подгруппам)	15.55-16.05 16.05-16.15
Подготовка к ужину, ужин	16.15 – 16.45
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	16.45 - 19.00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня группы детей от 3 до 4 лет (младшая)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00–8:10
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:10–8:15
Подготовка к завтраку, завтрак	8:15–8.45
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:45–9:20
Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–11:50
Подготовка к обеду	11:50–12:10
Обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:40–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:10–15:20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:20–16:20
Подготовка к ужину, ужин	16:20-16.40
Самостоятельная деятельность детей	16:40–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой.	17:00–19.00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня группы детей от 4 до 5 лет (средняя)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00- 8.15
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:15–8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20–8:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:50–9:10
Занятие 1	9:10–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10–11:55
Подготовка к обеду	11:55–12:15
Обед	12:15 – 12:45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:45–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:10–15.20
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	15.20–16:20
Подготовка к ужину, ужин	16:20–16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:40–18:30
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18:30–19:00

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.



Режим дня группы детей от 5 до 6 лет (старшая)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 – 8:25
Подготовка к завтраку, завтрак	8:25 – 8:55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	8:55 – 9:10
Занятие 1	9:10 – 9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45–10:10
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:20–12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20–12:50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:50–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.25
Занятие 3	15:25–15:55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	15.55–16:25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55–18:30
Игры, уход домой	18.30–19:00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня группы детей от 5 до 6 лет (старшая ГНР)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20-8:25
Подготовка к завтраку, завтрак	8:25-8:55
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	9:00-9:15
Занятие 1	9:15-9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40-9:50
Занятие 2	9:50-10:15
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:10-12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20-12:50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:50-15:00
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Занятие 3	15:30-15:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность)	15.50-16:25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55-18:30
Игры, уход домой	18.30-19:00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня для детей 6–7 лет (подготовительная к школе ТНР)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35–8:55
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:25–15:35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15.35–16:35
Подготовка к ужину, ужин	16.35–16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Степушина Т.В.
2025г.

Режим дня для детей 6–7 лет (подготовительная к школе)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:30
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:30–8:35
Подготовка к завтраку, завтрак	8:35–8:55
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Второй завтрак	10:00–10:10
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:20
Подготовка к обеду, обед	12:20–12:50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:50–15:00
Подготовка к полднику, полдник	15:25–15:35
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:35–16:15
Подготовка к ужину, ужин	16.15–16:50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16:50–18:30
Игры, уход домой	18:30–19:00



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Е. В. Степушина
августа 2025 г.

Режим дня в холодный период года
Возраст: 5-6 лет, старшая группа ~~ЗНП~~

Содержание деятельности, виды деятельности		Время
Прием детей.		7.00-8.15
Утренняя гимнастика, оздоровительные процедуры		8.15-8.20
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		8.20-8.50
Активное бодрствование детей		8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность		9.00-10.35
Второй завтрак		10.00-10.10
Игры, подготовка к прогулке		10.10-10.30
Прогулка (игры, наблюдение, труд), возвращение с прогулки		10.30-12.00
Подготовка к обеду, дежурство, обед		12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон		12.45-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры		15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник		15.15-15.25
Самостоятельная деятельность детей		15.25-16.10
Чтение художественной литературы		16.10-16.25
Подготовка к ужину, ужин		16.25-17.10
Свободная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка уход детей домой		17.10-19.00



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Т. В. Степушина
«28» августа 2025г.

Режим дня

Возраст: 3-7 лет, группа компенсирующей направленности для детей с нарушениями аутистического спектра

Прием детей, игры, совместная деятельность, коррекционная индивидуальная работа	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Активное бодрствование детей	8.50 - 9.10
Занятия по подгруппам	9.10 – 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке	10.10 - 10.20
Прогулка	10.20 – 11.45
Подготовка к обеду.	11.45 – 12.00
Обед	12:00 – 12:25
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.25 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20 – 15.40
Занятия, игры с воспитателем	15.40 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00
Свободная деятельность, прогулка, спокойные игры, уход детей домой	17.00 - 19.00



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 110»
Т. В. Степушина
августа 2025 г.

Режим дня в холодный период года
Возраст: 3-7 лет, группа компенсирующей направленности для детей с
нарушением интеллекта

Содержание деятельности, виды деятельности	Время
Прием детей, игры, совместная деятельность, коррекционная индивидуальная работа	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Занятия по подгруппам	9.00 – 10.20
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке	10.10 - 10.20
Прогулка	10.20 – 11.45
Подготовка к обеду	11.45 – 12.00
Обед	12.00 – 12.25
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.25 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику. Полдник	15.20 – 15.40
Занятия, игры с воспитателем	15.40 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00
Свободная деятельность, прогулка, спокойные игры, уход детей домой	17.00 - 19.00