

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»  
Протокол № 1  
от 24.08 2022

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР  
«Детский сад №141»  
Н.В.Почта  
от 24.08 2022 № 37



**Примерный режим дня  
группы раннего развития (1,6 лет - 2 лет)  
в холодный период года**

Режимные моменты	Время
Прием детей, игра	7.00.-8.00.
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30.-8.30.
Совместные деятельность взрослого с детьми	8.30.-9.20.
Подготовка и проведение игры-занятия	9.00.-9.10.
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10.-11.20.
Возвращение с прогулки, игры	11.20.-11.30.
Подготовка к обеду, обед	11.30.-12.00.
Подготовка ко сну, сон	12.00.-15.00.
Постельный подъем, полдник	15.00.-15.20.
Игры, самостоятельная деятельность	15.20. – 15.40
Подготовка и проведение игры-занятия	15.40-15.50
Игры, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30.-18.00.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00.-18.20.
Подготовка к ужину, ужин	17.20.-18.00.
Самостоятельная деятельность, уход детей домой.	18.00.- 19.00.

**Примерный режим дня  
первой младшей группы (2-3 года)  
в холодный период года**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00.-8.00.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00.-8.30.
Совместные деятельность взрослого с детьми	8.30.-9.00.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	9.00.- 9.10.
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.10.-11.50.
Подготовка к обеду, обед	11.50.-12.15.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15.-15.00.
Постельный подъем	15.00-15.15.
Полдник	15.15.-15.30.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	15.30-15.40
Игры, самостоятельная и организационная деятельность	15.40.-16.15.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15.-17.30.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30.-18.00.
Подготовка к ужину, ужин	18.00.-18.30.
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30.-19.00.

**Примерный режим дня  
во второй младшей группе (3-4 года)  
в холодное время года**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00.-8.20.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20.-8.55.
Игры, самостоятельная деятельность	8.55.-9.20.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	9.00.- 10.00.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00.-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00.-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20.- 13.00.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00.-15.00.
Постельный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25.
Полдник	15.25.-15.50.
Игры, самостоятельная и организационная деятельность	15.50.-16.10.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	16.10-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25.-17.50.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50.-18.15.
Подготовка к ужину, ужин	18.15.-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45.-19.00.

**Примерный режим дня  
средней группы (4-5 лет)  
в холодное время года**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00.-8.00.
Утренняя гимнастика.	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10.-8.40.
Игры, самостоятельная деятельность	8.40.-9.00.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	9.00.- 10.00.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00.-12.15.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.15.-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30.- 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10.-15.00.
Постельный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.15.
Полдник	15.15.-15.40.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	15.40.-16.00.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00.-17.50.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50.-18.15.
Подготовка к ужину, ужин	18.15.-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45.-19.00.

**Примерный режим дня  
старшей группы (5-6 лет)  
в холодное время года**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00.-8.10.
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20.-8.50.
Игры, самостоятельная деятельность	8.50.-9.00.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	9.00.- 10.30.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30.-12.30.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30.-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40.- 13.10.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10.-15.00.
Постельный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25.
Полдник	15.25.-15.40.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	15.40-16.30.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30.-18.00.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00.-18.20.
Подготовка к ужину, ужин	18.20.-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45.-19.00.

**Примерный режим дня  
подготовительной группы (6-7 лет)  
холодное время года**

Режимные моменты	Время
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00.-8.20.
Утренняя гимнастика	8.20-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35.-8.50.
Игры, самостоятельная деятельность	8.50.-9.00.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	9.00.- 10.50.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50.-12.40.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.40.-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50.- 13.15.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15.-15.00.
Постельный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30.
Полдник	15.30.-15.50.
Организация детской деятельности, занятия со специалистами	15.50-16.20
Игры, самостоятельная и организационная деятельность	16.20.-16.40.
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40.-18.00.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00.-18.20.
Подготовка к ужину, ужин	18.20.-18.45.
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45.-19.00.