

**Режим дня на холодный период**  
**1 группа раннего возраста «Неваляшки»**

| <i>Дома</i>                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подъем, утренний туалет                                                  | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                           |             |
| Прием детей, самостоятельная деятельность                                | 6.30-8.00   |
| Утренняя гимнастика                                                      | 8.10-8.20   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                           | 8.20-8.40   |
| Самостоятельная деятельность                                             | 8.40-8.50   |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                    | 8.50-9.20   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                       | 9.20-9.37   |
| 2 завтрак                                                                | 9.37-9.47   |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 9.47-11.10  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.10-11.30 |
| Обед                                                                     | 11.35-11.55 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                     | 11.55-12.00 |
| Дневной сон                                                              | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                         | 15.00-15.10 |
| Полдник                                                                  | 15.15-15.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                    | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 16.00-16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин                         | 16.50-17.10 |
| Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход домой                 | 17.10-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                     | 18.30-19.30 |

**Режим дня на холодный период**  
**2 группа раннего возраста «Веселые нотки»**

| <i>Дома</i>                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подъем, утренний туалет                                                  | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                           |             |
| Прием детей, самостоятельная деятельность                                | 6.30-8.00   |
| Утренняя гимнастика                                                      | 8.10-8.20   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                           | 8.20-8.40   |
| Самостоятельная деятельность                                             | 8.40-8.50   |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                    | 8.50-9.20   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                       | 9.20-9.37   |
| 2 завтрак                                                                | 9.37-9.47   |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 9.47-11.10  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 11.10-11.30 |
| Обед                                                                     | 11.35-11.55 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                     | 11.55-12.00 |
| Дневной сон                                                              | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность                         | 15.00-15.10 |
| Полдник                                                                  | 15.15-15.30 |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                    | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                          | 16.00-16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин                         | 16.50-17.10 |
| Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход домой                 | 17.10-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                     | 18.30-19.30 |

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №50 «Непоседа»  
№225 от 28.08.2025 г.

### Режим дня на холодный период младшая группа «Песенка»

| <i>Дома</i>                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30    |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |              |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-8.10    |
| Утренняя гимнастика                                                                                     | 8.10-8.20    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.20-8.35    |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                      | 8.35-8.50    |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 8.50-9.45    |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.45-9.50    |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка                                                                   | 9.50-11.20   |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду                                | 11.20-11.50  |
| Обед                                                                                                    | 11.50-12.10  |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                    | 12.10-12.30  |
| Дневной сон                                                                                             | 12.30-15.00  |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно–оздоровительные процедуры                             | 15.00-15.15  |
| Полдник                                                                                                 | 15.15-15.25  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 15.25-16.30  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину                                | 16.30-16.50  |
| Ужин                                                                                                    | 16.50-17.05  |
| Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход домой                                                | 17.05 -18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-19.30  |

**Режим дня на холодный период  
средняя группа «Почемучки»**

|                                                                                                         |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                             |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |             |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-7.40   |
| Утренняя гимнастика, дежурство, самостоятельная деятельность                                            | 8.00-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.30-8.50   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                      | 8.50-9.00   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.05  |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.50-9.55   |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка                                                                   | 10.05-11.45 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду                                | 11.45-12.00 |
| Обед                                                                                                    | 12.00-12.20 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                    | 12.20-12.40 |
| Дневной сон                                                                                             | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно–оздоровительные процедуры                             | 15.10-15.20 |
| Полдник                                                                                                 | 15.20-15.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры                                                                | 15.30-15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 15.50-16.40 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину                                                              | 16.40-16.55 |
| Ужин                                                                                                    | 16.55-17.10 |
| Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход домой                                                | 17.10-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-19.30 |

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №50 «Непоседа»  
№225 от 28.08.2025 г.

**Режим дня на холодный период  
средняя группа «Светлячок»**

|                                                                                                         |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                             |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |             |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-7.40   |
| Утренняя гимнастика, дежурство, самостоятельная деятельность                                            | 8.00-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.30-8.50   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                      | 8.50-9.00   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.05  |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.50-9.55   |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка                                                                   | 10.05-11.45 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду                                | 11.45-12.00 |
| Обед                                                                                                    | 12.00-12.20 |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                    | 12.20-12.40 |
| Дневной сон                                                                                             | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно–оздоровительные процедуры                             | 15.10-15.20 |
| Полдник                                                                                                 | 15.20-15.30 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры                                                                | 15.30-15.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 15.50-16.40 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину                                                              | 16.40-16.55 |
| Ужин                                                                                                    | 16.55-17.10 |
| Самостоятельная деятельность, игры, прогулка, уход домой                                                | 17.10-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-19.30 |

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №50 «Непоседа»  
№225 от 28.08.2025 г.

**Режим дня на холодный период  
старшая группа «Цветик-семицветик»**

| <i>Дома</i>                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30    |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |              |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-8.00    |
| Утренняя гимнастика, дежурство, самостоятельная деятельность                                            | 8.00-8.35    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.35-8.50    |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 8.55-10.40   |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.50-9.55    |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 10.40-12.00  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду                                | 12.00-12.10  |
| Обед                                                                                                    | 12.10-12.30  |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                    | 12.30-12.40  |
| Дневной сон                                                                                             | 12.40-15.10  |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                             | 15.10-15.20  |
| Полдник                                                                                                 | 15.20-15.30  |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 15.30-15.55  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 15.55 -16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину                                                              | 16.50-17.00  |
| Ужин                                                                                                    | 17.10-17.25  |
| Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой                                                      | 17.25-18.30  |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-19.30  |

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №50 «Непоседа»  
№225 от 28.08.2025 г.

**Режим дня на холодный период  
подготовительная к школе группа «Сказка»**

| <i>Дома</i>                                                                                             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |             |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-8.10   |
| Утренняя гимнастика, дежурство                                                                          | 8.20-8.40   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.40-9.00   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.50  |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.50-9.55   |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 10.50-12.10 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                              | 12.10-12.20 |
| Обед                                                                                                    | 12.20-12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                          | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                             | 15.10-15.20 |
| Полдник                                                                                                 | 15.25-15.35 |
| Самостоятельная деятельность, игры                                                                      | 15.35-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 16.20-16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину                                                              | 16.50-17.00 |
| Ужин                                                                                                    | 17.00-17.15 |
| Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой                                                      | 17.15-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-20.15 |

Утверждено приказом  
заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №50 «Непоседа»  
№225 от 28.08.2025 г.

**Режим дня на холодный период  
подготовительная к школе группа «Веснушки»**

| <i>Дома</i>                                                                                             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Подъем, утренний туалет                                                                                 | 6.00-7.30   |
| <i>В дошкольном учреждении</i>                                                                          |             |
| Прием, осмотр, игры                                                                                     | 6.30-8.10   |
| Ежедневная утренняя гимнастика, дежурство                                                               | 8.20-8.40   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                          | 8.40-9.00   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.50  |
| 2 завтрак                                                                                               | 9.50-9.55   |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 10.50-12.10 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду                                                              | 12.10-12.20 |
| Обед                                                                                                    | 12.20-12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                          | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры                             | 15.10-15.20 |
| Полдник                                                                                                 | 15.25-15.35 |
| Самостоятельная деятельность, игры                                                                      | 15.35-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                         | 16.20-16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину                                                              | 16.50-17.00 |
| Ужин                                                                                                    | 17.00-17.15 |
| Самостоятельная деятельность, прогулка, уход домой                                                      | 17.15-18.30 |
| <i>Прогулка дома</i>                                                                                    | 18.30-20.15 |