

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
---	--

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2025 по 31.05.2026

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА
(для детей 1.5-2 года)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры; индивидуальная работа	7:00-8:00
Утренняя зарядка	8:00–8:10
Подготовка к завтраку	8:10–8:20
Завтрак	8:20–8:40
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8.40–9:00
Занятие 1 1подг./в соответствии с расписанием	9:00–9:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:10–9:20
Занятие1 2 подг./в соответствии с расписанием	9:20–9:30
Второй завтрак	9:30–9:40
Подготовка к прогулке	9:40-10:00
Утренняя прогулка	10:00–11:00
Возвращение с прогулки	11:00-11:20
Подготовка к обеду, обед	11:20–12:00
Подготовка ко сну, дневной сон	12:00–15:10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:10–15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Занятие 2 1подг./в соответствии с расписанием	16:00–16:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	16:10–16:20
Занятие2 2 подг./в соответствии с расписанием	16:20–16:30
Свободная деятельность. Игры	16:30-16:40
Подготовка к прогулке	16:40-17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00-19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.06.2026 по 31.08.2026

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА
(для детей 1,5-2 года)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:10
Утренняя зарядка	8:10 - 8:20
Подготовка к завтраку	8:20–8:30
Завтрак	8:30-8:50
Подготовка к прогулке	8:50–9:10
Утренняя прогулка	9:10-11:10
2 Завтрак	10:10-10:30
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон	12:10–15:20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Подготовка к прогулке	16:10–16:30
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:30–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2025 по 31.05.2026

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА
(для детей 2-3 лет)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры; индивидуальная работа	7:00-8:00
Утренняя зарядка	8:00-8:10
Подготовка к завтраку	8:10-8:20
Завтрак	8:20-8:40
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:40-9:00
Занятие 1 1 подг./в соответствии с расписанием	9:00-9:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:10-9:20
Занятие 1 2 подг./в соответствии с расписанием	9:20-9:30
Второй завтрак	9:30-9:40
Подготовка к прогулке	9:40-10:00
Утренняя прогулка	10:00-11:00
Возвращение с прогулки	11:00-11:20
Подготовка к обеду, обед	11:20-12:00
Подготовка ко сну, дневной сон	12:00-15:10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:10-15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40-16:00
Занятие 2 1 подг./в соответствии с расписанием	16:00-16:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	16:10-16:20
Занятие 2 2 подг./в соответствии с расписанием	16:20-16:30
Свободная деятельность. Игры	16:30-16:40
Подготовка к прогулке	16:40-17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00-19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.06.2025 по 31.08.2026

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА
(для детей 2-3 лет)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:10
Утренняя зарядка	8:10 - 8:20
Подготовка к завтраку	8:20–8:30
Завтрак	8:30-8:50
Подготовка к прогулке	8:50–9:10
Утренняя прогулка	9:10-11:10
2 Завтрак	10:10-10:30
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон	12:10–15:20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Подготовка к прогулке	16:10–16:30
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:30–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2025 по 31.05.2026

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

(для детей 3-4 лет)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	7:00–8:00
Утренняя зарядка	8:00–8:10
Подготовка к завтраку	8:10–8:20
Завтрак	8:20–8:40
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:40–9:00
Занятие 1 /в соответствии с расписанием	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9:25
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием -совместная деятельность)	9:25–9:40
Самостоятельная деятельность	9:40-9:50
Второй завтрак	9:50-10:00
Подготовка к прогулке	10:00-10:20
Утренняя прогулка	10:20-11:30
Возвращение с прогулки	11:30-11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, сон	12:30–15:10
Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:10-15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием совместная деятельность)	16:00–16:15
Самостоятельная деятельность детей	16:15–16:40
Подготовка к прогулке	16:40–17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00–19:00

Примечание: Группа №8 Вторник, четверг.

Занятие 1 /в соответствии с расписанием	8:45–9:00
Самостоятельная деятельность	9:00–9:25
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием -совместная деятельность)	9:25–9:40

Группа №11 Вторник, четверг

Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:40–9:10
Занятие 1 /в соответствии с расписанием	9:10–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
Занятие 2 /в соответствии с расписанием	9:35–9:50

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
---	--

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.06.2026 по 31.08.2026

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

(для детей 3-4 года)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:00
Утренняя зарядка	8:00 - 8:10
Подготовка к завтраку	8:10–8:20
Завтрак	8:20-8:40
Подготовка к прогулке	8:40–9:00
Утренняя прогулка	9:00-11:30
2 Завтрак	10:00-10:20
Возвращение с прогулки	11:30–11:50
Подготовка к обеду, обед	11:50–12:30
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30–15:10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:10–15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Подготовка к прогулке	16:00–16:20
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:20–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185»
/_____/ Сулекова Н.А.	/_____/ Сотова И.С.
	Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2025 по 31.05.2026

СРЕДНЯЯ ГРУППА
(для детей 4-5 лет)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	7:00–8:05
Утренняя зарядка	8:05–8:15
Подготовка к завтраку	8:15–8:25
Завтрак	8:25–8:45
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:45–9:00
Занятие 1 /в соответствии с расписанием	9:00–9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20–9:30
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием самостоятельная деятельность детей)	9:30–9:50
Самостоятельные игры	9:50–10:00
Второй завтрак	10:00–10:20
Подготовка к прогулке	10:20–10:40
Утренняя прогулка	10:40–11:40
Возвращение с прогулки	11:40–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:40
Подготовка ко сну, сон	12:40–15:20
Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Самостоятельная деятельность детей	16:10–16:40
Подготовка к прогулке	16:40–17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00–19:00

ВМР	Сад № 185»
/_____/ Сулекова Н.А.	/_____/ Сотова И.С.
	Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.06.2026 по 31.08.2026

СРЕДНЯЯ ГРУППА
(для детей 4-5 лет)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:10
Утренняя зарядка	8:10 - 8:20
Подготовка к завтраку	8:20–8:30
Завтрак	8:30-8:50
Подготовка к прогулке	8:50–9:10
Утренняя прогулка	9:10-11:10
2 Завтрак	10:00-10:20
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон	12:10–15:20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Игры, самостоятельная игровая деятельность	16:10-16:30
Подготовка к прогулке	16:30–16:50
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:50–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2025 по 31.05.2026

СТАРШАЯ ГРУППА
(для детей 5-6 лет)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	7:00–8:05
Утренняя зарядка	8:05–8:15
Подготовка к завтраку	8:15–8:25
Завтрак	8:25–8:45
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:45–9:00
Занятие 1 /в соответствии с расписанием	9:00–9:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:25–9:35
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием совместная деятельность)	9:35–10:00
Второй завтрак	10:00–10:10
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием совместная деятельность)	10:10–10:35
Подготовка к прогулке	10:35–10:45
Утренняя прогулка	10:45–11:45
Возвращение с прогулки	11:45–11:55
Подготовка к обеду, обед	11:55–12:30
Подготовка ко сну, сон	12:30–15:10
Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:10–15:40
Подготовка к полднику, полдник	15:40–16:00
Занятие 3 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием совместная деятельность)	16:00–16:25
Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение детей по интересам.	16:25–16:40
Подготовка к прогулке	16:40–17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00–19:00

Примечание: Группа №10 среда

Подготовка к прогулке	10:10–10:20
Утренняя прогулка	10:20–11:10
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Занятие 3 /в соответствии с расписанием	11:30–11:55
Подготовка к прогулке	16:25–16:30
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:50–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
---	--

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.06.2026 по 31.08.2026

СТАРШАЯ ГРУППА
(для детей 5-6 лет)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:10
Утренняя зарядка	8:10 - 8:20
Подготовка к завтраку	8:20–8:30
Завтрак	8:30-8:50
Подготовка к прогулке	8:50–9:10
Утренняя прогулка	9:10-11:10
2 Завтрак	10:00-10:20
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон	12:10–15:20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Подготовка к прогулке	16:10–16:30
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:30–19:00

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2025 по 31.08.2026

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
(для детей 6-7 лет)

Содержание	Время
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.	7:00–8:20
Утренняя зарядка	8:20–8:30
Подготовка к завтраку	8:30–8:35
Завтрак	8:35–8:55
Подготовка к проведению занятий. Игры. Общение детей по интересам.	8:55–9:00
Занятие 1 /в соответствии с расписанием	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием самостоятельная деятельность детей)	9:40–10:10
Второй завтрак	10:10–10:20
Занятие 3 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием самостоятельная деятельность детей)	10:20–10:50
Подготовка к прогулке	10:50–11:00
Утренняя прогулка	11:00–12:00
Возвращение с прогулки	12:00–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:45
Подготовка ко сну, сон	12:45–15:20
Постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:15
Самостоятельная деятельность детей. Игры. Общение детей по интересам.	16:15–16:40
Подготовка к прогулке	16:40–17:00
Вечерняя прогулка. Уход домой	17:00–19:00

Примечание: Группа №2 Понедельник; Группа №3 Понедельник, вторник; Группа № 9 Понедельник

Подготовка к прогулке	10:20–10:30
Утренняя прогулка	10:30–11:30
Возвращение с прогулки	11:30–11:40
Занятие 3 /в соответствии с расписанием (При отсутствии занятия в соответствии с расписанием самостоятельная деятельность детей)	11:40–12:10

РАЗРАБОТАНО: Заместитель заведующего по ВМР /_____/ Сулекова Н.А.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МБДОУ «Детский Сад № 185» /_____/ Сотова И.С. Приказ № ____ от _____ 2023г М.П.
--	---

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.06.2026 по 31.08.2026

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

(для детей 6-7 лет)

Содержание	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:10
Утренняя зарядка	8:10 - 8:20
Подготовка к завтраку	8:20–8:30
Завтрак	8:30-8:50
Подготовка к прогулке	8:50–9:10
Утренняя прогулка	9:10-11:10
2 Завтрак	
Возвращение с прогулки	11:10–11:30
Подготовка к обеду, обед	11:30–12:10
Подготовка ко сну, дневной сон	12:10–15:20
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15:20–15:50
Подготовка к полднику, полдник	15:50–16:10
Подготовка к прогулке	16:10–16:30
Вечерняя прогулка. Уход домой	16:30–19:00