

Утверждаю заведующий МБДОУ
Д/с №14 «Колокольчик»
Н.М.Бачерова
28.08.2025

Режим дня в первой младшей группе №1 «Гномики» (с 2 до 3 лет)
холодный период

Деятельность	Понедельник	Вторник Среда Четверг	Пятница
Прием, осмотр, измерение температуры. Самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55– 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.05 – 8.10	8.05 – 8.10	8.05 – 8.10
Завтрак 1	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.30 – 9.00 9.10-9.20
Образовательная деятельность (занятие)	8.40-8.50	8.40-8.50	9.00-9.10 I подгруппа 9.20 – 9.30 II подгруппа
Самостоятельная деятельность (игры)	8.50-9.40	8.50-9.40	9.30-9.40
Завтрак 2	9.40-9.45	9.40-9.45	9.40-9.45
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	9.45 – 9.50	9.45 – 9.50	9.45 – 9.50
Прогулка	9.50 – 11.20	9.50 – 11.20	9.50 – 11.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки)	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30
Самостоятельная деятельность (подготовка к обеду)	11.30 – 11.40	11.30 – 11.40	11.30 – 11.40
Обед	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Самостоятельная деятельность (подготовка к дневному сну)	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные, водные процедуры подготовка к полднику)	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Полдник	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	-	15.20 – 15.30 15.40-15.50	15.20 – 15.30 15.40-15.50
Образовательная деятельность (занятие)	15.20 – 15.30	15.30 – 15.40 I подгруппа 15.50 – 16.00 II подгруппа	15.30 – 15.40 I подгруппа 15.50 – 16.00 II подгруппа
Самостоятельная деятельность (игры)	15.30-16.40	16.00-16.40	16.00-16.40
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ужину)	16.40 - 16.50	16.40 - 16.50	16.40 - 16.50
Ужин	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
Самостоятельная деятельность (подготовка и выход на прогулку)	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20	17.00 – 17.20
Прогулка, игры, уход домой	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	3ч	3ч	3ч
Самостоятельная деятельность	3ч25мин	4ч15мин	3ч45мин
Продолжительность прогулки	3ч10мин (1ч30мин+ +1ч40мин)	3ч10мин (1ч30мин+ 1ч40мин)	3ч10мин (1ч30мин+1ч40мин)

**Режим дня в средней группе №6 «Улыбка»
(возраст 4-5 лет) холодный период**

Деятельность	Понедельник	Пятница
	Вторник Среда Четверг	
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.10 – 8.15	8.10 – 8.15
Завтрак 1	8.15 – 8.35	8.15 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры)	8.35 – 8.55	8.35 – 8.50
Образовательная деятельность (занятие)	8.55 – 9.15	8.50 – 9.10
Самостоятельная деятельность (игры)	9.15 – 9.25	9.10 – 9.40
Образовательная деятельность (занятие)	9.25 - 9.45	-
Завтрак 2	9.45 – 10.00	9.40 – 10.00
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка на прогулку, выход на прогулку)	10.00– 10.20	10.00– 10.20
Прогулка	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Обед	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.10
Полдник	15.15 – 15.30	15.10 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры)	-	-
Образовательная деятельность (занятие)	-	-
Самостоятельная деятельность (подготовка на прогулку, выход на прогулку)	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Прогулка	16.00 – 16.50	16.00 – 16.50
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка на ужин)	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20
Прогулка перед уходом домой	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч10мин	3ч20мин
Продолжительность прогулки	4ч10мин (1ч40мин+50мин +1ч40мин)	4ч10мин (1ч40мин+50мин +1ч40мин)

Режим дня во второй младшей группе №2 «Теремок» (с 3 до 4 лет) холодный период

Деятельность	День недели		
	Понедельник Вторник Среда	Четверг	Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность (подготовка к завтраку)	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15	8.00 – 8.15
Завтрак 1	8.15 – 8.40	8.15 – 8.35	8.15 – 8.40
Самостоятельная деятельность (игры)	8.40 – 9.00	8.35 – 8.40	8.40 – 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 – 9.15	8.40-8.55	9.00 – 9.15
Самостоятельная деятельность (игры)	9.15 - 9.25	8.55-9.05	9.15-9.55
Образовательная деятельность (занятие)	9.25 – 9.40	9.05-9.20	-
Самостоятельная деятельность (игры)	9.40-9.55	9.20-9.55	-
Завтрак 2	9.55 – 10.05	9.55-10.05	9.55 – 10.05
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка на прогулку, выход на прогулку)	10.05 – 10.10	10.05 – 10.10	10.05– 10.10
Прогулка	10.10 – 11.50	10.10 – 11.50	10.10 – 11.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность (игры, общение и деятельность по интересам, чтение художественной литературы)	15.25 – 16.50	15.25 – 16.50	15.25 – 16.50
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к ужину)	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
Ужин	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30
Прогулка перед уходом домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч10мин	3ч30мин	3ч25мин
Продолжительность прогулки	3ч10мин (1ч40мин+ +1ч30мин)	3ч10мин (1ч40мин+ +1ч30мин)	3ч10мин (1ч40мин+1ч30мин)



Режим дня в старшей группе № 5 «Радуга» (возраст 5-6 лет)
холодный период

Деятельность	Понедельник Вторник Среда	Четверг	Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15
Завтрак 1	8.15 – 8.30	8.15 – 8.30	8.15 – 8.30
Самостоятельная деятельность (игры)	8.30 – 9.20	8.30 – 9.05	8.30 – 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	-	9.05 – 9.30	9.00 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа)	-	9.30 – 9.40	9.20 – 9.30
Образовательная деятельность (занятие)	9.20-9.45	9.40-10.05	9.30-9.55
Завтрак 2	9.45 – 9.55	10.05 – 10.10	9.55 – 10.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.55-10.20	-	-
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	10.20-10.30	10.10-10.30	10.00 – 10.20
Прогулка	10.30-12.00	10.30-12.00	10.20-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка к сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.25	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.30 – 16.00	15.25-15.30	-
Образовательная деятельность (занятие)	-	15.30-15.55	-
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	16.00-16.05	15.55 – 16.05	15.30-16.05
Прогулка	16.05-16.50	16.05-16.50	16.05-16.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25	17.15 – 17.25
Прогулка перед уходом домой	17.25 – 19.00	17.25 – 19.00	17.25 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч30мин	3ч05мин	3ч20мин
Продолжительность прогулки	3ч50мин (1ч30мин+45мин +1ч35мин)	3ч50мин (1ч30мин+45мин +1ч35мин)	4ч00мин (1ч40мин+45мин +1ч35мин)

Режим дня в старшей группе № 5 «Теремок» (возраст 5-6 лет) холодный период

Деятельность	Понедельник Среда Четверг Пятница	Вторник
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25
Завтрак 1	8.25 – 8.40	8.25 – 8.40
Самостоятельная деятельность (игры)	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	9.00 – 9.25	9.00 – 9.25
Самостоятельная деятельность (игры по интересам, индивидуальная работа, подготовка к занятию)	9.25-9.35	9.25-9.35
Образовательная деятельность (занятие)	9.35-10.00	9.35-10.00
Завтрак 2	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа, подготовка к занятию)	-	-
Образовательная деятельность (занятие)	-	-
Самостоятельная деятельность (игры по интересам, подготовка к прогулке)	10.05-10.30	10.05-10.30
Прогулка	10.30-12.00	10.30-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.30 – 16.00	15.30-15.35
Образовательная деятельность (занятие)	-	15.35 – 16.00
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	16.00-16.05	16.00 – 16.05
Прогулка	16.05-16.50	16.05-16.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	16.50-17.05	16.50-17.05
Ужин	17.05 – 17.20	17.05 – 17.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.20 – 17.25	17.20 – 17.25
Прогулка перед уходом домой	17.25 – 19.00	17.25 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч40мин	3ч15мин
Продолжительность прогулки	3ч50мин (1ч30мин+45мин +1ч35мин)	3ч50мин (1ч30мин+45мин 1ч35мин)

Режим дня в подготовительной к школе группе № 6 «Пчелки» (возраст 6-7 лет)
холодный период

Деятельность	Понедельник Вторник Четверг	Среда Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25
Завтрак 1	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры)	8.35 – 8.55	8.35 – 8.55
Образовательная деятельность (занятие)	8.55-9.25	8.55-9.25
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа)	9.25-9.35	9.25-9.35
Образовательная деятельность (занятие)	9.35-10.05	9.35-10.05
Завтрак 2	10.05 – 10.10	10.05 – 10.10
Образовательная деятельность (занятие)	-	-
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	10.10-10.30	10.10-10.30
Прогулка	10.30-12.00	10.30-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.30-15.40	-
Образовательная деятельность (занятие)	15.40 – 16.10	-
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	16.10-16.15	15.30-15.50
Прогулка	16.15-17.00	15.50-17.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	17.00-17.05	17.00-17.05
Ужин	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20
Прогулка перед уходом домой	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч5мин	3ч10мин
Продолжительность прогулки	3ч50мин (1ч30мин+45мин +1ч40мин)	3ч50мин (1ч30мин+1час10мин 1ч40мин)



Режим дня в подготовительной к школе группе № 4 «Сказка» (возраст 6-7 лет)
холодный период

Деятельность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25
Завтрак 1	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры)	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Образовательная деятельность (занятие)	8.50 – 9.20	8.50 – 9.20	8.50 – 9.20	8.50 – 9.20	8.50-9.20
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа)	9.20 – 10.00	9.20-9.30	9.20-9.50	9.20-10.00	9.20-9.30
Образовательная деятельность (занятие)	-	9.30-10.00	-	-	9.30-10.00
Завтрак 2	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	9.50 – 9.55	10.00 – 10.15	10.00 – 10.10
Образовательная деятельность (занятие)	-	10.05-10.30	9.55-10.25	10.15-10.45	-
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	10.05-10.20	10.30-10.40	10.25 – 10.30	10.45-10.50	10.10-10.20
Прогулка	10.20-12.00	10.40-12.00	10.30-12.00	10.50-12.00	10.20-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.25	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.30-15.55	15.30-15.55	15.25 – 15.30	-	-
Образовательная деятельность (занятие)	15.55 – 16.25	15.55 – 16.25	15.30-16.00	-	-
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	-	-	16.00-16.10	15.30-16.00	15.30-16.00
Прогулка	-	-	16.10-16.40	16.00-16.40	16.00-16.40
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	16.25-17.05	16.25-17.05	16.40-17.05	16.40-17.05	16.40-17.05
Ужин	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20
Прогулка перед уходом домой	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	4ч10мин	3ч35мин	3ч25мин	3ч30мин	3ч25мин
Продолжительность прогулки	3ч20мин (1ч40мин+ +1ч40мин)	3ч00мин (1ч20мин+ +1ч40мин)	3ч40мин (1ч30мин+30мин +1ч40мин)	3ч50мин (1ч10мин+40мин 1ч40мин)	4ч00мин (1ч40мин+40мин 1ч40мин)



Режим дня в подготовительной к школе группе № 4 «Утята» (возраст 6-7 лет)
холодный период

Деятельность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25	8.05 – 8.25
Завтрак 1	8.25 – 8.40	8.25 – 8.40	8.25 – 8.40	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры)	8.40 – 9.25	8.40 – 9.25	8.40 – 9.25	8.35 – 8.50	8.35 – 9.00
Образовательная деятельность (занятие)	-	-	-	8.50 – 9.20	9.00-9.30
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа)	9.25-9.35	9.25-9.35	9.25-9.35	9.20-10.00	9.30-9.40
Образовательная деятельность (занятие)	9.35-10.05	9.35-10.05	9.35-10.05	-	9.40-10.10
Завтрак 2	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	10.05 – 10.15	10.00 – 10.15	10.10 – 10.15
Образовательная деятельность (занятие)	10.15-10.45	10.15-10.45	10.15-10.45	10.15-10.45	-
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	10.45-10.50	10.45-10.50	10.45-10.50	10.45-10.50	10.15-10.20
Прогулка	10.50-12.05	10.50-12.00	10.50-12.00	10.50-12.00	10.20-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.05-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	15.30-16.20	15.30-15.40	-	15.30-15.40	-
Образовательная деятельность (занятие)	16.20 – 16.50	15.40 – 16.10	-	15.40 – 16.10	-
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	-	16.10-16.15	15.30-15.50	16.10-16.15	15.30-15.50
Прогулка	-	16.15-16.50	15.50-16.50	16.15-16.50	15.50-16.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	16.50-16.55	16.50-16.55	16.50-16.55	16.50-16.55	16.50-16.55
Ужин	16.55 – 17.05	16.55 – 17.10	16.55 – 17.10	16.55 – 17.10	16.55 – 17.10
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.05 – 17.15	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Прогулка перед уходом домой	17.15 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч50мин	3ч20мин	3ч25мин	3ч20мин	3ч05мин
Продолжительность прогулки	3ч00мин (1ч15мин+ +1ч45мин)	3ч25мин (1ч10мин+35мин 1ч40мин)	3ч50мин (1ч10мин+1 час+1час40мин)	3ч25мин (1ч10мин+35мин 1ч40мин)	4ч20мин (1ч40мин+1 час 1ч40мин)

Утверждаю, заведующий МБДОУ
Д/с №14 «Колокольчик»
Н.М.Бачерова
28.08.2025

Режим дня в старшей группе ОБЗ № 1 «Колокольчик» (возраст 5-6 лет) холодный период

Деятельность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием и осмотр. Самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
Утренняя гимнастика	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05	7.55 – 8.05
Самостоятельная деятельность (возвращение с утренней гимнастики, подготовка к завтраку)	8.05 – 8.20	8.05 – 8.20	8.05 – 8.20	8.05 – 8.20	8.05 – 8.20
Завтрак 1	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	8.35 – 8.50	-	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50	8.35 – 8.50
Образовательная деятельность (занятие)	8.50 – 9.15	-	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15	8.50 – 9.15
Самостоятельная деятельность (игры, индивидуальная работа, логопедические игры, подготовка к занятию)	9.15 – 9.55	8.35-9.55	9.15-9.25	9.15-9.40	9.15-9.25
Образовательная деятельность (занятие)	-	-	9.25-9.50	9.40-10.05	9.25-9.50
Завтрак 2	9.55 – 10.05	9.55 – 10.00	9.50 – 10.05	10.05 – 10.10	9.50 – 10.00
Образовательная деятельность (занятие)	-	10.00-10.25	-	-	10.00-10.25
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к прогулке)	10.05-10.20	10.25-10.40	10.05 – 10.40	10.10-10.40	10.25-10.40
Прогулка	10.20-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00	10.40-12.00
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, подготовка к обеду)	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25	12.10– 12.25
Самостоятельная деятельность (подготовка ко сну)	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30	12.25– 12.30
Сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Самостоятельная деятельность (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику)	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Полдник	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к занятию)	-	-	15.20 – 15.45	15.20 – 15.45	15.20 – 15.45
Образовательная деятельность (занятие)	15.20 – 15.45	15.20 – 15.45	-	-	-
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Прогулка	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50	16.00-16.50
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину)	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00	16.50-17.00
Ужин	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15
Самостоятельная деятельность (игры, подготовка и выход на прогулку)	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20	17.15 – 17.20
Прогулка перед уходом домой	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00	17.20 – 19.00
Продолжительность сна	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин	2ч30мин
Самостоятельная деятельность	3ч15мин	3ч25мин	3ч30мин	3ч40мин	3ч10мин
Продолжительность прогулки	4ч10мин (1ч40мин+50мин +1ч40мин)	3ч50мин (1ч20мин+50мин 1ч40мин)	3ч50мин (1ч20мин+50мин 1ч40мин)	3ч50мин (1ч20мин+50мин 1ч40мин)	3ч50мин (1ч20мин+50мин 1ч40мин)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640370

Владелец Бачерова Наталья Михайловна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026