



«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР» детский сад № 57»  
Воробьева И.Ю.  
«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года

Группа раннего возраста № 3 (от 1 до 2 лет)

| Время                      |                            | Режимные моменты                                                                      |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-1,5 лет                  | 1,5-2 лет                  |                                                                                       |
| 07.00 – 08.10              | 07.00 – 08.10              | Прием детей, осмотр, игры (на участке – по погоде)                                    |
| 08.10 – 08.20              | 08.10 – 08.20              | Подготовка к утренней зарядке, зарядка                                                |
| 08.20 – 09.10              | 08.20 – 09.10              | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.10-09.20<br>09.30-09.40 | 09.10-09.20<br>09.30-09.40 | Занятия в игровой форме по подгруппам                                                 |
| 09.40-09.50                | 09.40-09.50                | Второй завтрак                                                                        |
| 09.50 – 11.20              | ----                       | Подготовка ко сну, первый сон                                                         |
| -----                      | 09.50 – 11.20              | Активное бодрствование, игры.<br>Подготовка к прогулке, прогулка (с апреля)           |
| 11.20-11.30                | -----                      | Постепенный подъем, оздор.и гигиенич.процедуры                                        |
| ----                       | 11.20-11.30                | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (с апреля)                            |
| 11.30 – 12.00              | 11.30 – 12.00              | Подготовка к обеду, обед                                                              |
| ---                        | 12.00 – 15.00              | Подготовка ко сну, сон                                                                |
| 12.00 – 13.30              | ----                       | Активное бодрствование, игры                                                          |
| 13.30 – 15.00              | ----                       | Подготовка ко сну, второй сон                                                         |
| 15.00 – 15.20              | 15.00 – 15.20              | Постепенный подъем, разминка после сна, оздоровительные процедуры                     |
| 15.20 - 15.50              | 15.20 - 15.50              | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 15.50-16.00                | 15.50-16.00                | Активное бодрствование, игры                                                          |
| 16.00-16.10<br>16.20-16.30 | 16.00-16.10<br>16.20-16.30 | Занятия в игровой форме по подгруппам                                                 |
| 16.30 – 19.00              | 16.30 – 19.00              | Игры, предметная деятельность<br>Подготовка к прогулке, прогулка (апрель), уход домой |



«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 57»  
Воробьева И.Ю.  
«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года

Первая младшая группа № 5 (от 2 до 3 лет)

| Время                          | Режимные моменты                                                                      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.30                  | Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика                                        |
| 08.30 – 09.00                  | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.00                  | Игры, подготовка к занятиям, занятия (по подгруппам)                                  |
| 10.00 – 11.30                  | Подготовка к прогулке, выход на прогулку                                              |
| 11.30 – 12.20                  | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.20 – 15.20                  | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры |
| 15.20 – 15.50                  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 15.50 – 16.00                  | Игры, самостоятельная деятельность                                                    |
| 16.00 – 16.10<br>16.20 – 16.30 | Занятия в игровой форме по подгруппам                                                 |
| 16.30 – 19.00                  | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |





«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«ДПП – детский сад № 57»  
Воробьева И.Ю.  
«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года средняя группа № 10 (от 3 лет до 4 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.05 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.05 – 12.05 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.05 – 12.45 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.45 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-17.00   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |



«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР – детский сад № 57»

Воробьева И.Ю.

«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года средняя группа № 11 (от 3 лет до 4 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.05 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.05 – 12.05 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.05 – 12.45 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.45 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-17.00   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |



«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 57»  
Воробьева И.Ю.  
«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года средняя группа № 12 (от 4 лет до 5 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.05 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.05 – 12.05 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.05 – 12.45 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.45 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-17.00   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |





«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 57»  
Воробьева И.Ю.  
«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года старшая группа № 7 (от 5 лет до 6 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.30 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.30 – 12.15 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.15 – 12.50 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.50 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-17.00   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 17.00 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |



«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР – детский сад № 57»

Воробьева И.Ю.

«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года разновозрастная группа № 6 (от 5 лет до 7 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.50 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.50 – 12.20 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.20 – 12.50 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 12.50 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-16.40   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 16.40 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |



«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР – детский сад № 57»

Воробьева И.Ю.

«30» августа 2024г.

## Примерный режим дня на холодный период года подготовительная группа № 8 (от 6 лет до 7 лет)

| Время         | Режимные моменты                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.20 | Прием детей, осмотр, игры                                                             |
| 08.20 – 08.30 | Подготовка к утренней гимнастике, утренняя гимнастика                                 |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                |
| 09.00 – 10.50 | Подготовка к занятиям, занятия                                                        |
| 10.50 – 12.30 | Подготовка к прогулке, прогулка                                                       |
| 12.30 – 13.00 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед             |
| 13.00 – 15.30 | Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры              |
| 15.30 -16.00  | Подготовка к полднику, полдник                                                        |
| 16.00-16.40   | Совместная деятельность педагога с детьми, досуги, самостоятельная деятельность детей |
| 16.40 – 19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                                     |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891270  
Владелец Воробьева Ирина Юрьевна  
Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025