



«Утверждаю»:  
Врио заведующего МБДОУ  
«Центр детского сада № 57»  
А.С. Родикова  
«29» августа 2025г.

Основной режим дня на холодный период года (с 01.09 по 31.05)

| Режимный момент                                                                                                     | Возрастные группы                |                      |                      |                      |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------|
|                                                                                                                     | Раннего<br>возраста              | Младшего<br>возраста | Среднего<br>возраста | Старшего<br>возраста | Подг.к школе  |
|                                                                                                                     | 1-3 года                         | 3-4 года             | 4-5 лет              | 5-6 лет              | 6-7 лет       |
| Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)                              | 07.00 - 08.10                    | 07.00 - 08.30        | 07.00 - 08.30        | 07.00 - 08.30        | 07.00 - 08.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака                                              | 08.10 - 08.50                    | 08.20 - 08.50        | 08.30 - 08.50        | 08.30 - 08.50        | 08.30 - 08.50 |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                                         | 08.50 - 09.00                    | 08.50 - 09.10        | 08.50 - 09.10        | 08.50 - 09.05        | 08.50 - 09.00 |
| Занятия (включая перерывы между занятиями, не менее 10 минут, динамическая пауза в процессе занятия не менее 2 мин) | 09.00 - 09.30<br>(по подгруппам) | 09.10 - 09.50        | 09.10 - 10.00        | 09.00 - 10.10        | 09.00 - 11.00 |
| Второй завтрак                                                                                                      | 09.30 - 09.40                    | 09.50 - 10.00        | 10.00 - 10.10        | 10.10 - 10.20        | 10.20 - 10.30 |
| Подготовка к прогулке                                                                                               | 09.40 - 10.00                    | 10.00 - 10.20        | 10.10 - 10.30        | 10.20 - 10.40        | 11.00 - 11.10 |
| Утренняя прогулка                                                                                                   | 10.00 - 11.10                    | 10.20 - 11.30        | 10.30 - 11.40        | 10.40 - 11.50        | 11.10 - 12.10 |
| Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                                                     | 11.10 - 11.20                    | 11.30 - 11.50        | 11.40 - 12.00        | 11.50 - 12.05        | 12.10 - 12.20 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                            | 11.20 - 12.00                    | 11.50 - 12.30        | 12.00 - 12.30        | 12.05 - 12.30        | 12.20 - 12.40 |
| Подготовка ко сну, сон,                                                                                             | 12.00 - 15.00                    | 12.30 - 15.00        | 12.30 - 15.00        | 12.30 - 15.00        | 12.40 - 15.00 |
| Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                                                                    | 15.00 - 15.30                    | 15.00 - 15.30        | 15.00 - 15.30        | 15.00 - 15.30        | 15.00 - 15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                      | 15.30 - 16.00                    | 15.30 - 16.00        | 15.30 - 16.00        | 15.30 - 16.00        | 15.30 - 16.00 |

|                                                                     |                                  |               |               |               |               |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Совместная деятельность педагога с детьми, занятия по необходимости | 16.00 – 16.30<br>(по подгруппам) | 16.00 – 16.15 | 16.00 – 16.20 | 16.00 – 16.25 | 16.00 – 16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                            | ---                              | 16.15 – 16.40 | 16.20 – 16.40 | 16.25 – 16.45 | 16.30 – 16.50 |
| Подготовка к прогулке                                               | 16.30 – 17.00                    | 16.40 – 17.00 | 16.40 – 17.00 | 16.45 – 17.00 | 16.50 – 17.00 |
| Вечерняя прогулка, уход детей домой.                                | 17.00 – 19.00                    | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 | 17.00 – 19.00 |