

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ № 104 «Аленький цветочек»  
Е.Н. Ермолова



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 104 «Аленький цветочек»

**Режим дня  
(холодный период)**

**2024-2025**

**Примерный режим дня для группы раннего возраста (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40
Совместная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Игры-занятия <sup>1</sup>	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10	9.40-11.10	9.40-11.10	9.40-11.10	9.40-11.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10-11.20	11.10-11.20	11.10-11.20	11.10-11.20	11.10-11.20
Обед	11.20-12.00	11.20-12.00	11.20-12.00	11.20-12.00	11.20-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Игры-занятия	15.20-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30	15.30-15.40	15.20-15.30
	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50
Совместная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Ужин	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, самостоятельная деятельность <sup>2</sup> , уход домой	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00

<sup>1</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>2</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

**Примерный режим дня для второй группы раннего возраста (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40	8.05-8.40
Совместная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-8.45	8.40-9.00
Образовательная деятельность <sup>3</sup>	9.00-9.10 9.20-9.30	9.00-9.10 9.20-9.30	9.00-9.10 9.20-9.30	8.45-8.55 9.05-9.15	9.00-9.10 9.20-9.30
Второй завтрак	9.30-9.40	9.30-9.40	9.30-9.40	9.15-9.40	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, в т.ч. занятия по физическому развитию на улице	9.40-11.30	9.40-11.30	9.40-11.30 10.10-10.20 10.20-10.30 ФР (улица)	9.40-11.30	9.40-11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50
Обед	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20	11.50-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00	12.20-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.20	15.00-15.40	15.00-15.20
Образовательная деятельность	15.20-15.30 15.40-15.50	15.10-15.20 15.30-15.40	-	15.20-15.30 15.40-15.50	15.20-15.30 15.40-15.50
Совместная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.50-16.10	15.40-16.10	15.20-16.10	15.50-16.10	15.50-16.10
Ужин	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35	16.10-16.35
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, совместная деятельность <sup>4</sup> , уход домой	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00

<sup>3</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>4</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

**Примерный режим дня для младшей группы (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.40
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Образовательная деятельность <sup>5</sup>	9.00-9.15 9.30-9.45	9.00-9.15 9.30-9.45	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15 9.25-9.40
Самостоятельная деятельность, игра	-	-	-	9.15-9.45	9.40-9.45
Второй завтрак	9.45-9.55	9.45-9.55	9.45-9.55	9.45-9.55	9.45-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, в т.ч. занятия по физическому развитию на улице	9.55-11.50	9.55-11.50	9.40-11.50 10.45-11.00 ФР (улица)	9.55-11.50	9.55-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.20
Образовательная деятельность	-	-	-	15.15-15.30	-
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.20-16.15	15.20-16.15	15.20-16.15	15.30-16.15	15.20-16.15
Ужин	16.15-16.35	16.15-16.35	16.15-16.35	16.15-16.35	16.15-16.35
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, самостоятельная деятельность <sup>6</sup> , уход домой	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00	16.35-19.00

<sup>5</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>6</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

**Примерный режим дня средней группы (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
Образовательная деятельность <sup>7</sup>	9.00-9.20	9.30-9.50	9.00-9.20 10.00-10.20	9.00-9.20 9.50-10.10	9.00-9.20 9.50-10.10
Самостоятельная деятельность	9.20-9.50	-	9.20-9.50	9.20-9.40	9.20-9.40
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00	9.50-10.00	9.40-9.50	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка, в т.ч. занятия по физическому развитию на улице	10.00-11.50 10.30-10.50 ФР (улица)	10.00-11.50	10.20-11.50	10.10-11.50	10.10-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.35	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.15
Образовательная деятельность	15.35-15.55	-	-	15.20-15.40	-
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.55-16.20	15.15-16.20	15.40-16.20	15.40-16.20	15.15-16.20
Ужин	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, самостоятельная деятельность <sup>8</sup> , уход домой	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00

<sup>7</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>8</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

**Примерный режим дня старшей группы (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45	8.25-8.45	8.25-8.45	8.25-8.45	8.25-8.45
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-8.50	8.45-9.00	8.45-9.00
Образовательная деятельность <sup>9</sup>	9.00-9.25 9.55-10.20	9.00-9.25 9.35-10.00	8.50-9.15 9.25-9.50	9.00-9.25 10.20-10.45	9.00-9.25 9.35-10.00
Самостоятельная деятельность	-	-	9.50-10.00	9.25-10.10	-
Второй завтрак	10.20-10.30	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, в т.ч. занятия по физическому развитию на улице	10.30-12.10	10.10-12.10	10.10-12.10	10.45-12.10	10.10-12.10 11.30-11.55 ФР (улица)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20	12.10-12.20
Обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Образовательная деятельность	-	-	15.10-15.35	-	-
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.10-16.25	15.10-16.25	15.35-16.25	15.10-16.25	15.10-16.25
Ужин	16.25-16.45	16.25-16.45	16.25-16.45	16.25-16.45	16.25-16.45
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, самостоятельная деятельность <sup>10</sup> , уход домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

<sup>9</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>10</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

**Режим дня подготовительной группы (2024-2025, холодный период)**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.40	7.00-8.40	7.00-8.40	7.00-8.40	7.00-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-8.55	8.40-8.55
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ОД	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Образовательная деятельность <sup>11</sup>	9.40-10.10	9.00-10.30	9.00-10.10	9.00-11.00	9.00-11.00
Второй завтрак	10.10-10.20	10.30-10.40	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, в т.ч. занятия по физическому развитию на улице, возвращение с прогулки	10.20-12.30	10.40-12.30	10.20-12.30 11.30-12.00 ФР (улица)	11.00-12.30	11.00-12.30
Свободная деятельность, игра, подготовка к обеду	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40	12.30-12.40
Обед	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, полдник	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Самостоятельная деятельность, свободная игра, подготовка к ужину	15.15-16.30	15.40-16.30	15.15-16.30	15.15-16.30	15.15-16.30
Ужин	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45	16.30-16.45
Подготовка к вечерней прогулке, вечерняя прогулка, игры, самостоятельная деятельность <sup>12</sup> , уход домой	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00	16.45-19.00

<sup>11</sup> Время указано с перерывами между занятиями

<sup>12</sup> Приоритетный вид деятельности выбирается в соответствии со временем года и погодными условиями

