

Режим дня

Теплый период

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренний прием на улице и осмотр детей, самостоятельная деятельность.	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.05	7.00-8.10	7.00-8.15
Утренняя гимнастика на улице	8.00-8.05	8.00-8.10	8.05-8.15	8.10-8.20	8.15-8.25
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, сервировка стола). Завтрак.	8.05 – 8.35	8.10 -8.35	8.15-8.40	8.20 – 8.40	8.25 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35-9.00	8.35-9.00	8.40 –9.00	8.40-9.00	8.45-9.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, индивидуальная работа, труд, минутка открытий)	9.00-11.30	9.00-11.45	9.00-12.00	9.00-12.25	9.00-12.35
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.30-12.00	11.45-12.05	12.00-12.20	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, сервировка стола). Обед.	12.00-12.30	12.05-12.35	12.20-12.50	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.35-15.00	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15– 15.00
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры	15.00 –15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00 –15.10	15.00 –15.10
Подготовка к полднику (сервировка стола). Полдник.	15.10 –15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, художественное творчество	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50-17.10	15.50-17.20	15.50-17.30	15.50-17.40	15.50-17.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей, игры	17.10-17.30	17.20-17.35	17.30-17.45	17.40-17.50	17.50-18.00
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры, сервировка стола). Ужин	17.30-18.00	17.35-18.00	17.45-18.05	17.50-18.10	18.00-18.20
Подготовка к прогулке. Прогулка. Общение с родителями. Уход детей домой.	18.00-19.00	18.00-19.00	18.05-19.00	18.10-19.00	18.20-19.00

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида. №164»
Орехова А.Е.
Приказ № 22 от «31» 08.2026г.