

Елена  
Викторовна  
Дуболазова

Подписано цифровой  
подписью: Елена  
Викторовна Дуболазова  
Дата: 2025.09.01 15:41:11  
+03'00'

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Дуболазова Е.В.

Заведующий МБДОУ д/с №10

Приказ от 01.09.2025 года №62

**Примерный режим дня на холодный период года в МБДОУ д/с №10**

| Режимные моменты                                                                                                                               | Группы                      |                 |                 |                 |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                                                | первая младшая              | вторая младшая  | средняя         | старшая         | подготовительная |
| Приём детей на свежем воздухе<br>(соответственно погодным условиям)<br>осмотр, самостоятельная деятельность,<br>дежурство, утренняя гимнастика | 7.30 – 8.05                 | 7.30 – 8.15     | 7.30 – 8.20     | 7.30 – 8.25     | 7.30 – 8.30      |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                 | 8.05 – 8.35                 | 8.15 – 8.45     | 8.20 – 8.40     | 8.25 – 8.45     | 8.30 – 8.50      |
| Игры, самостоятельная деятельность,<br>подготовка к занятиям                                                                                   | 8.35- 8.50                  | 8.45 - 9.00     | 8.40-9.00       | 8.45- 9.00      | 8.50- 9.00       |
| Занятия (согласно модели сетки,<br>варьируется по времени)                                                                                     | 8.50 -9.00<br>9.05- 9.15    | 9.00- 9.40      | 9.00 - 9.55     | 9.00 – 10.00    | 9.00– 10.50      |
| Второй завтрак (варьируется по времени)                                                                                                        | Согласно СанПиН             | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (игры,<br>наблюдение, труд)                                                                                    | 9.15- 11.15                 | 9.40-11.50      | 9.55-11.50      | 10.00-11.55     | 10.50- 12.00     |
| Возвращение с прогулки, игры                                                                                                                   | 11.15 – 11.30               | 11.50 – 12.00   | 11.50 – 12.00   | 11.55 – 12.05   | 12.00 – 12.10    |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                       | 11.30 – 12.00               | 12.00 – 12.30   | 12.00 – 12.30   | 12.05– 12.30    | 12.10 – 12.35    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                 | 12.00 – 15.00               | 12.30 – 15.00   | 12.30 – 15.00   | 12.30 – 15.00   | 12.35 – 15.05    |
| Постепенный подъём, элементы<br>закаливания, игры                                                                                              | 15.00 – 15.15               | 15.00 – 15.20   | 15.00 -15.20    | 15.00 – 15.20   | 15.05 – 15.25    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                 | 15.15– 15.35                | 15.20 – 15.40   | 15.20 – 15.40   | 15.20 – 15.40   | 15.25– 15.45     |
| Самостоятельная деятельность, игры,<br>досуги, занятия в кружках                                                                               | 15.35-15.45                 | 15.40-16.05     | 15.40 – 16.10   | 15.40– 16.00    | 15.45 – 16.10    |
| Подготовка к занятиям, занятия                                                                                                                 | 15.45- 15.55<br>16.00-16.10 |                 |                 | 16.00-16.25     |                  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры                                                                                                          | 16.10- 18.00                | 16.05-18.00     | 16.10-18.00     | 16.25-18.00     | 16.10- 18.00     |
| Уход домой                                                                                                                                     | с 17.30                     | с 17.30         | с 17.30         | с 17.30         | с 17.30          |

Елена  
Викторовна  
Дуболазова

Подписано  
цифровой подписью:  
Елена Викторовна  
Дуболазова  
Дата: 2025.09.01  
15:39:47 +03'00'

Утверждаю: \_\_\_\_\_ Дуболазова Е.В.  
Заведующий МБДОУ д/с №10  
Приказ от 01.09.2025 года №62

**Примерный режим дня на тёплый период года в МБДОУ д/с №10**

| Режимные моменты                                                                                                                                                  | Группы          |                 |                 |                 |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                                                                   | первая младшая  | вторая младшая  | средняя         | старшая         | подготовительная |
| Приём детей на свежем воздухе, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                                                                          | 7.30 – 8.15     | 7.30 – 8.20     | 7.30 – 8.25     | 7.30 – 8.30     | 7.30 – 8.35      |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                    | 8.15 – 9.00     | 8.20 – 9.00     | 8.25 – 9.00     | 8.30 – 9.00     | 8.35 – 9.00      |
| Подготовка к прогулке, прогулка: игры с песком, водой, ветром, наблюдение, труд, воздушные и солнечные процедуры, развлечения, самостоятельная деятельность детей | 9.00 -11.20     | 9.00-11.30      | 9.00 – 11.45    | 9.00 – 11.50    | 9.00– 12.10      |
| Второй завтрак (варьируется по времени)                                                                                                                           | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН | Согласно СанПиН  |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры                                                                                                                    | 11.20 – 11.40   | 11.30 – 12.00   | 11.45 – 12.05   | 11.50 – 12.15   | 12.10 – 12.30    |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                          | 11.40 – 12.10   | 12.00 – 12.30   | 12.05 – 12.35   | 12.15– 12.45    | 12.30 – 12.55    |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                                                    | 12.10 – 15.10   | 12.30 – 15.00   | 12.35 – 15.05   | 12.45 – 15.15   | 12.55 – 15.25    |
| Постепенный подъём, закаливающие процедуры, игры                                                                                                                  | 15.10 – 15.30   | 15.00 – 15.35   | 15.05 -15.30    | 15.15 – 15.35   | 15.25 – 15.40    |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                                                                                    | 15.30– 16.00    | 15.35 – 16.00   | 15.30 – 16.00   | 15.35 – 16.00   | 15.40 – 16.00    |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры                                                                                                                             | 16.00 – 18.00   | 16.00 – 18.00   | 16.00 – 18.00   | 16.00– 18.00    | 16.00 – 18.00    |
| Уход домой                                                                                                                                                        | с 17.30         | с 17.30         | с 17.30         | с 17.30         | с 17.30          |