



Утверждено

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №164»

№ 01-14/83 от 26.08.2025

Н.А. Потылицина

Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.30-8.45	8.40-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.0	8.45-9.00	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.50	11.10-12.10
Обед	12.00-12.20	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Полдник	15.20-15.45	15.20-15.45	15.20-15.30	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	15.30-16.50	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-16.20	15.45-16.20	16.50-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.20-18.20
Ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.20-18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00

Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00