

УТВЕРЖДЕМ:  
 Приказом заведующего  
 МАДОУ Д/с № 28 «Лесная сказка»  
 Е.А. Тюкаловой  
 № 14-ПД от 28.08.2025 г.

### РЕЖИМ ДНЯ

Группа раннего возраста № 2 «Цыплята» (с 1,6 до 2 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели	
	Понедельник, среда	Вторник, четверг, пятница
Прием, осмотр, измерение температуры. Самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
<b>Утренняя гимнастика (в группе)</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>
Подготовка к завтраку	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15
<b>Завтрак</b>	<b>8.15 – 8.35</b>	<b>8.15 – 8.35</b>
Самостоятельная деятельность	8.35 – 8.40	8.30 – 9.00
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме 1 подгруппа) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	<b>8.40 – 8.50</b>	<b>9.00 – 9.10</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>8.50 – 8.55</b>	<b>9.10 – 9.15</b>
Самостоятельная деятельность	8.55 – 9.30	9.15 – 9.20
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме 2 подгруппа) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	–	<b>9.20 – 9.30</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	–	(2): 9.00 – 9.10 (1): 9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45
<b>Прогулка</b>	<b>9.45 – 11.00</b>	<b>9.45 – 11.00</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.00 – 11.15	11.00 – 11.15
Подготовка к обеду	11.15 – 11.25	11.15 – 11.25
<b>Обед</b>	<b>11.25 – 11.45</b>	<b>11.25 – 11.45</b>
Подготовка к дневному сну	11.45 – 12.00	11.45 – 12.00
<b>Дневной сон</b>	<b>12.00 – 15.00</b>	<b>12.00 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20
<b>Полдник</b>	<b>15.20 – 15.30</b>	<b>15.20 – 15.30</b>
Самостоятельная деятельность	15.30 – 15.35	15.30 – 15.35
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме по подгруппам) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	<b>(1): 15.35 – 15.45</b> <b>(2): 15.55 – 16.05</b>	<b>(1): 15.35 – 15.45</b> <b>(2): 15.55 – 16.05</b>
Самостоятельная деятельность	(2): 15.35 – 15.45 (1): 15.55 – 16.05	(2): 15.35 – 15.45 (1): 15.55 – 16.05
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.15	16.05 – 16.15
<b>Прогулка</b>	<b>16.15 – 16.40</b>	<b>16.15 – 16.40</b>
Возвращение с прогулки	16.40 – 16.50	16.40 – 16.50
Подготовка к ужину	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
<b>Ужин</b>	<b>17.00 – 17.20</b>	<b>17.00 – 17.20</b>
Подготовка к прогулке	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</b>	<b>20 минут</b>	<b>20 минут</b>
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 05 мин.</b> (1 ч. 15 м.+ 25 м.+ 1ч. 25 м.)	<b>3 часа 05 мин.</b> (1 ч. 15 м.+ 25 м.+ 1ч. 25 м.)
Самостоятельная деятельность	4 часа	4 часа

УТВЕРЖДЕН:  
 Приказом заведующего  
 МАДОУ Д/с № 28 «Лесная сказка»  
 Е.А. Тюкаловой  
 № 14-ПД от 28.08.2025 г.

### РЕЖИМ ДНЯ

Первая младшая группа № 3 «Улыбка» (с 2 до 3 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели		
	Понедельник, четверг, пятница	Вторник	Среда
Прием, осмотр, измерение температуры. Самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
<b>Утренняя гимнастика (в группе)</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>
Подготовка к завтраку	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15
<b>Завтрак</b>	<b>8.15 – 8.35</b>	<b>8.15 – 8.35</b>	<b>8.15 – 8.35</b>
Самостоятельная деятельность	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме 1 подгруппа) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	<b>9.00 – 9.10</b>	<b>9.00 – 9.10</b>	<b>9.00 – 9.10</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>9.10 – 9.15</b>	<b>9.10 – 9.15</b>	<b>9.10 – 9.15</b>
Самостоятельная деятельность	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.30
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме 2 подгруппа) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	<b>9.20 – 9.30</b>	<b>9.20 – 9.30</b>	–
Самостоятельная деятельность (игры)	(2): 9.00 – 9.10 (1): 9.20 – 9.30	(2): 9.00 – 9.10 (1): 9.20 – 9.30	–
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45
<b>Прогулка</b>	<b>9.45 – 11.00</b>	<b>9.45 – 11.00</b>	<b>9.45 – 11.00</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.00 – 11.15	11.00 – 11.15	11.00 – 11.15
Подготовка к обеду	11.15 – 11.25	11.15 – 11.25	11.15 – 11.25
<b>Обед</b>	<b>11.25 – 11.45</b>	<b>11.25 – 11.45</b>	<b>11.25 – 11.45</b>
Подготовка к дневному сну	11.45 – 12.00	11.45 – 12.00	11.45 – 12.00
<b>Дневной сон</b>	<b>12.00 – 15.00</b>	<b>12.00 – 15.00</b>	<b>12.00 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20	15.15 – 15.20
<b>Полдник</b>	<b>15.20 – 15.30</b>	<b>15.20 – 15.30</b>	<b>15.20 – 15.30</b>
Самостоятельная деятельность	15.30 – 15.35	15.30 – 15.35	15.30 – 15.35
<b>Образовательная деятельность (в игровой форме по подгруппам) (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)</b>	<b>(1): 15.35 – 15.45 (2): 15.55 – 16.05</b>	<b>15.35 – 15.45</b>	<b>(1): 15.35 – 15.45 (2): 15.55 – 16.05</b>
Самостоятельная деятельность	(2): 15.35 – 15.45 (1): 15.55 – 16.05	–	(2): 15.35 – 15.45 (1): 15.55 – 16.05
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.15	15.45 – 16.00	16.05 – 16.15
<b>Прогулка</b>	<b>16.15 – 16.40</b>	<b>16.00 – 16.35</b>	<b>16.15 – 16.40</b>
Возвращение с прогулки	16.40 – 16.50	16.35 – 16.50	16.40 – 16.50
Подготовка к ужину	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00	16.50 – 17.00
<b>Ужин</b>	<b>17.00 – 17.20</b>	<b>17.00 – 17.20</b>	<b>17.00 – 17.20</b>
Подготовка к прогулке	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</b>	<b>20 мин.</b>	<b>20 мин.</b>	<b>20 мин.</b>
<b>Продолжительность сна</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 05 мин. (1 ч. 15 м. + 25 м. + 1 ч. 25 м.)</b>	<b>3 часа 15 мин. (1 ч. 15 м. + 35 м. + 1 ч. 25 м.)</b>	<b>3 часа 05 мин. (1 ч. 15 м. + 25 м. + 1 ч. 25 м.)</b>
Самостоятельная деятельность	4 часа	4 часа	4 часа

УТВЕРЖДЕН:  
 Приказом заведующего  
 МАДОУ Д/с № 28 «Лесная сказка»  
 Е.А. Тюкаловой  
 № 14-ПД от 28.08.2025 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**  
 Вторая младшая группа № 7 «Весёлые гномики» (с 3 до 4 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели			
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг, пятница
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55	7.00 – 7.55
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>	<b>7.55 – 8.05</b>
Подготовка к завтраку	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15
<b>Завтрак</b>	<b>8.15 – 8.30</b>	<b>8.15 – 8.30</b>	<b>8.15 – 8.30</b>	<b>8.15 – 8.30</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	8.30 – 8.40	8.30 – 8.50	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.40 – 8.50	8.50 – 9.00	8.45 – 8.55	8.50 – 9.00
<b>Образовательная деятельность (ОД 1)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)	<b>8.50 – 9.05</b>	<b>9.00 – 9.15</b>	<b>8.55 – 9.10</b>	<b>9.00 – 9.15</b>
Самостоятельная деятельность	9.05 – 9.10	9.15 – 9.20	9.10 – 9.20	9.15 – 9.20
<b>Образовательная деятельность (ОД 2)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)	<b>9.15 – 9.30</b>	–	<b>9.20 – 9.35</b>	–
<b>Второй завтрак</b>	<b>9.30 – 9.35</b>	<b>9.20 – 9.25</b>	<b>9.35 – 9.40</b>	<b>9.20 – 9.25</b>
Самостоятельная деятельность	9.35 – 9.45	9.25 – 9.45	9.40 – 9.45	–
Подготовка к прогулке	9.45 – 10.00	9.45 – 10.00	9.45 – 10.00	9.25 – 9.40
<b>Прогулка</b>	<b>10.00 – 11.30</b>	<b>10.00 – 11.30</b>	<b>10.00 – 11.30</b>	<b>9.40 – 11.30</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.30 – 11.45	11.30 – 11.45	11.30 – 11.45	11.30 – 11.45
Подготовка к обеду	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55
<b>Обед</b>	<b>11.55 – 12.15</b>	<b>11.55 – 12.15</b>	<b>11.55 – 12.15</b>	<b>11.55 – 12.15</b>
Подготовка к дневному сну	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30	12.15 – 12.30
<b>Дневной сон</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15
<b>Полдник</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	15.25 – 15.35	15.25 – 15.30	15.25 – 15.35	15.25 – 15.40
<b>Образовательная деятельность (ОД)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики не менее 2 минут)	–	<b>15.30 – 15.45</b>	–	<b>15.40 – 15.55</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	–	–	–	–
Подготовка к прогулке	15.35 – 15.50	15.45 – 16.00	15.35 – 15.50	15.55 – 16.10
<b>Прогулка</b>	<b>15.50 – 16.40</b>	<b>16.00 – 16.40</b>	<b>15.50 – 16.40</b>	<b>16.10 – 16.40</b>
Возвращение с прогулки	16.40 – 16.55	16.40 – 16.55	16.40 – 16.55	16.40 – 16.55
Подготовка к ужину	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05
<b>Ужин</b>	<b>17.05 – 17.20</b>	<b>17.05 – 17.20</b>	<b>17.05 – 17.20</b>	<b>17.05 – 17.20</b>
Подготовка к прогулке	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35	17.20 – 17.35
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>	<b>17.35 – 19.00</b>
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин.			
Продолжительность прогулки	3 часа 45 мин. (1 ч. 30 м. + 50 м. + 1 ч. 25 м.)	3 часа 35 мин. (1 ч. 30 м. + 40 м. + 1 ч. 25 м.)	3 часа 45 мин. (1 ч. 30 м. + 50 м. + 1 ч. 25 м.)	3 часа 45 мин. (1 ч. 50 м. + 30 м. + 1 ч. 25 м.)
Самостоятельная деятельность	4 часа	4 часа 10 мин.	4 часа	4 часа

**РЕЖИМ ДНЯ**  
 Средняя группа № 4 «Пчёлки» (с 4 до 5 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность (игры)	7.00 – 8.05	7.00 – 8.05	7.00 – 8.05	7.00 – 8.05	7.00 – 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25	8.15 – 8.25
<b>Завтрак</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	8.40 – 9.05	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	–	8.40 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	9.05 – 9.15	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.40 – 8.50	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность (ОД) (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	9.15 – 9.35	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	8.50 – 9.10	9.00 – 9.20
Самостоятельная деятельность (игры)	9.35 – 9.45	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.10 – 9.20	9.20 – 9.30
Образовательная деятельность (ОД) (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	9.45 – 10.05	–	9.30 – 9.50	9.20 – 9.40	–
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.05 – 10.10</b>	<b>9.30 – 9.35</b>	<b>9.50 – 9.55</b>	<b>9.40 – 9.45</b>	<b>9.30 – 9.35</b>
Самостоятельная деятельность (игры), подготовка к прогулке	10.10 – 10.20	9.35 – 9.50	9.55 – 10.10	9.45 – 10.15	9.35 – 9.50
<b>Прогулка</b>	<b>10.20 – 11.35</b>	<b>9.50 – 11.35</b>	<b>10.10 – 11.35</b>	<b>10.15 – 11.35</b>	<b>9.50 – 11.35</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.35 – 11.50	11.35 – 11.50	11.35 – 11.50	11.35 – 11.50	11.35 – 11.50
Подготовка к обеду	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
<b>Обед</b>	<b>12.00 – 12.20</b>	<b>12.00 – 12.20</b>	<b>12.00 – 12.20</b>	<b>12.00 – 12.20</b>	<b>12.00 – 12.20</b>
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
<b>Дневной сон</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15	15.10 – 15.15
<b>Полдник</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>	<b>15.15 – 15.25</b>
Самостоятельная деятельность (игры), подготовка к ОД)	15.25 – 15.35	15.25 – 15.55	15.25 – 15.35	15.25 – 15.35	15.25 – 16.05
Образовательная деятельность (ОД) (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	–	15.55 – 16.15	–	–	16.05 – 16.25
Самостоятельная деятельность (игры)	–	16.15 – 17.00	–	–	16.25 – 17.00
Подготовка к прогулке	15.35 – 15.50	–	15.35 – 15.50	15.35 – 15.50	–
<b>Прогулка</b>	<b>15.50 – 16.45</b>	–	<b>15.50 – 16.45</b>	<b>15.50 – 16.45</b>	–
Возвращение с прогулки, игры	16.45 – 17.00	–	16.45 – 17.00	16.45 – 17.00	–
Подготовка к ужину	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
<b>Ужин</b>	<b>17.10 – 17.25</b>	<b>17.10 – 17.25</b>	<b>17.10 – 17.25</b>	<b>17.10 – 17.25</b>	<b>17.10 – 17.25</b>
Подготовка к прогулке	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40	17.25 – 17.40
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин
Продолжительность прогулки	3 часа 30 мин (1 ч. 15 м. + 55 м. + 1ч. 20 м.)	3 часа 05 мин (1 ч. 45 м. + 1ч. 20 м.)	3 часа 40 мин (1 ч. 25 м. + 55 м. + 1ч. 20 м.)	3 часа 35 мин (1 ч. 20 м. + 55 м. + 1ч. 20 м.)	3 часа 05 мин (1 ч. 45 м. + 1ч. 20 м.)
Самостоятельная деятельность	3 часа 55 мин	4 часа 20 мин	3 часа 45 мин	3 часа 50 мин	4 часа 20 мин

**РЕЖИМ ДНЯ**

Старшая группа № 10 «Ромашка» (с 5 до 6 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
<b>Утренняя гимнастика (на улице)</b>	<b>8.00 – 8.10</b>	<b>8.00 – 8.10</b>	<b>8.00 – 8.10</b>	<b>8.00 – 8.10</b>	<b>8.00 – 8.10</b>
Подготовка к завтраку	8.10 – 8.25	8.10 – 8.25	8.10 – 8.25	8.10 – 8.25	8.10 – 8.25
<b>Завтрак</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>	<b>8.25 – 8.40</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	8.40 – 9.00	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50	–	8.40 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	9.00 – 9.10	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.40 – 8.50	8.50 – 9.00
<b>Образовательная деятельность (ОД 1)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	<b>9.10 – 9.35</b>	<b>9.00 – 9.25</b>	<b>9.00 – 9.25</b>	<b>8.50 – 9.15</b>	<b>9.00 – 9.25</b>
Самостоятельная деятельность	9.35 – 9.45	9.25 – 9.35	9.25 – 9.50	9.15 – 9.25	9.25 – 9.35
<b>Образовательная деятельность (ОД 2)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	<b>9.45 – 10.10</b>	<b>9.35 – 10.00</b>	<b>11.20 – 11.45</b> (на улице)	<b>9.25 – 9.50</b>	<b>9.35 – 10.00</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>10.10 – 10.15</b>	<b>10.00 – 10.05</b>	<b>9.50 – 9.55</b>	<b>9.50 – 9.55</b>	<b>10.00 – 10.05</b>
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25	10.05 – 10.15	9.55 – 10.05	9.55 – 10.05	10.05 – 10.15
<b>Прогулка</b>	<b>10.25 – 11.45</b>	<b>10.15 – 11.45</b>	<b>10.05 – 11.45</b>	<b>10.05 – 11.45</b>	<b>10.15 – 11.45</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55	11.45 – 11.55
Подготовка к обеду	11.55 – 12.05	11.55 – 12.05	11.55 – 12.05	11.55 – 12.05	11.55 – 12.05
<b>Обед</b>	<b>12.05 – 12.25</b>	<b>12.05 – 12.25</b>	<b>12.05 – 12.25</b>	<b>12.05 – 12.25</b>	<b>12.05 – 12.25</b>
Подготовка к дневному сну	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
<b>Дневной сон</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
<b>Полдник</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>
Самостоятельная деятельность	15.35 – 15.45	15.35 – 15.40	15.35 – 15.45	15.35 – 15.55	15.35 – 15.55
<b>Образовательная деятельность (ОД 3)</b> (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)	–	<b>15.55 – 16.20</b>	<b>15.45 – 16.10</b>	–	–
Подготовка к прогулке	15.45 – 15.55	16.20 – 16.30	16.10 – 16.20	15.55 – 16.05	15.55 – 16.05
<b>Прогулка</b>	<b>15.55 – 16.55</b>	<b>16.30 – 16.55</b>	<b>16.20 – 16.55</b>	<b>16.05 – 16.55</b>	<b>16.05 – 16.55</b>
Возвращение с прогулки, игры	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05	16.55 – 17.05
Подготовка к ужину	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15	17.05 – 17.15
<b>Ужин</b>	<b>17.15 – 17.30</b>	<b>17.15 – 17.30</b>	<b>17.15 – 17.30</b>	<b>17.15 – 17.30</b>	<b>17.15 – 17.30</b>
Подготовка к прогулке	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>	<b>17.40 – 19.00</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</b>	<b>50 мин.</b>	<b>75 мин.</b>	<b>75 мин.</b>	<b>50 мин.</b>	<b>50 мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2 часа 30 мин.</b>	<b>2 часа 30 мин.</b>	<b>2 часа 30 мин.</b>	<b>2 часа 30 мин.</b>	<b>2 часа 30 мин.</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 40 мин.</b> (1 ч. 20 м. + 1 ч. + 1 ч. 20 м.)	<b>3 часа 15 мин.</b> (1 ч. 30 м. + 25 м. + 1 ч. 20 м.)	<b>3 часа 35 мин.</b> (1 ч. 40 м. + 35 м. + 1 ч. 20 м.)	<b>3 часа 50 мин.</b> (1 ч. 40 м. + 50 м. + 1 ч. 20 м.)	<b>3 часа 40 мин.</b> (1 ч. 30 м. + 50 м. + 1 ч. 20 м.)
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>3 часа 35 мин.</b>	<b>3 часа 35 мин.</b>	<b>3 часа 15 мин.</b>	<b>3 часа 25 мин.</b>	<b>3 часа 35 мин.</b>

УТВЕРЖДЕН:  
 Приказом заведующего  
 МАДОУ Д/с № 28 «Лесная сказка»  
 Е.А. Тюкаловой  
 № 14-ПД от 28.08.2025 г.

### РЕЖИМ ДНЯ

Подготовительная к школе группа № 8 «Почемучки» (с 6 до 7 лет)  
 2025 – 2026 учебный год (холодный период)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность (игры, выход на утреннюю гимнастику)	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10
<b>Утренняя гимнастика (на улице)</b>	<b>8.10 – 8.20</b>	<b>8.10 – 8.20</b>	<b>8.10 – 8.20</b>	<b>8.10 – 8.20</b>	<b>8.10 – 8.20</b>
Подготовка к завтраку	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
<b>Завтрак</b>	<b>8.30 – 8.45</b>	<b>8.30 – 8.45</b>	<b>8.30 – 8.45</b>	<b>8.30 – 8.45</b>	<b>8.30 – 8.45</b>
Самостоятельная деятельность (игры)	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50	8.45 – 8.50	8.45 – 9.10	–
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.10 – 9.20	8.45 – 8.55
<b>1 Образовательная деятельность (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>9.20 – 9.50</b>	<b>8.55 – 9.25</b>
Самостоятельная деятельность	9.30 – 9.35	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.50 – 9.55	9.25 – 9.35
<b>2 Образовательная деятельность (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)</b>	<b>9.40 – 10.10</b>	<b>9.40 – 10.10</b>	<b>9.40 – 10.10</b>	<b>10.00 – 10.30</b>	<b>9.35 – 10.05</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>9.35 – 9.40</b>	<b>10.10 – 10.15</b>	<b>10.10 – 10.15</b>	<b>9.55 – 10.00</b>	<b>10.05 – 10.10</b>
Самостоятельная деятельность	10.10 – 10.20	10.15 – 10.20	10.15 – 10.20	–	10.10 – 10.25
<b>3 Образовательная деятельность (перерыв во время ОД для гимнастики, не менее 2 минут)</b>	–	<b>11.20 – 11.50 (улица)</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	–	–
Подготовка к прогулке	10.20 – 10.30	10.20 – 10.30	10.50 – 11.00	10.30 – 10.40	10.25 – 10.35
<b>Прогулка</b>	<b>10.30 – 11.50</b>	<b>10.30 – 11.50</b>	<b>11.00 – 11.50</b>	<b>10.40 – 11.50</b>	<b>10.35 – 11.50</b>
Возвращение с прогулки, игры	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
<b>Обед</b>	<b>12.10 – 12.25</b>	<b>12.10 – 12.25</b>	<b>12.10 – 12.25</b>	<b>12.10 – 12.25</b>	<b>12.10 – 12.25</b>
Подготовка к дневному сну	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30	12.25 – 12.30
<b>Дневной сон</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>	<b>12.30 – 15.00</b>
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25	15.15 – 15.25
<b>Полдник</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>	<b>15.25 – 15.35</b>
Самостоятельная деятельность	15.35 – 15.50	15.35 – 15.50	–	15.35 – 15.45	15.35 – 15.45
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.35 – 15.45	15.45 – 15.55	15.45 – 15.55
<b>Прогулка</b>	<b>16.00 – 17.00</b>	<b>16.00 – 17.00</b>	<b>15.45 – 17.00</b>	<b>15.55 – 17.00</b>	<b>15.55 – 17.00</b>
Возвращение с прогулки	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Подготовка к ужину, игры	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
<b>Ужин</b>	<b>17.20 – 17.35</b>	<b>17.20 – 17.35</b>	<b>17.20 – 17.35</b>	<b>17.20 – 17.35</b>	<b>17.20 – 17.35</b>
Подготовка к прогулке	17.35 – 17.45	17.35 – 17.45	17.35 – 17.45	17.35 – 17.45	17.35 – 17.45
<b>Прогулка, игры, уход детей домой</b>	<b>17.45 – 19.00</b>	<b>17.45 – 19.00</b>	<b>17.45 – 19.00</b>	<b>17.45 – 19.00</b>	<b>17.45 – 19.00</b>
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	60 мин.	90 мин.	90 мин.	60 мин.	60 мин.
Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.	2 часа 30 мин.
Продолжительность прогулки	3 часа 35 мин. (1 ч. 20 м. + 1 ч. + 1 ч. 15 м.)	3 часа 35 мин. (1 ч. 20 м. + 1 ч. + 1 ч. 15 м.)	3 часа 20 мин. (50 м. + 1 ч. 15 м. + 1 ч. 15 м.)	3 часа 30 мин. (1 ч. 10 м. + 1 ч. 05 м. + 1 ч. 15 м.)	3 часа 35 мин. (1 ч. 15 м. + 1 ч. 05 м. + 1 ч. 15 м.)
Самостоятельная деятельность	3 часа 35 мин.	3 часа 05 мин.	3 часа 20 мин.	3 часа 40 мин.	3 часа 35 мин.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097495

Владелец Тюкалова Елена Анатольевна

Действителен с 04.04.2025 по 04.04.2026