

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом от 25.05.2026 № 75

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 137

Е.Н. Кунторщикова

M.П.



## Примерный режим дня воспитанников в теплый период года

| №                                | Режимные моменты                                                                | 1 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|
| <b>Режим работы группы в ДОО</b> |                                                                                 |                  |                |                |
| 1                                | Прием, осмотр, игры, индивидуальная, подгрупповая работа с детьми               | 12 часов         | 10,5 часов     | 10,5 часов     |
| 2                                | Утренняя гимнастика                                                             | 06:00-08:05      | 07:00-08:10    | 07:00-08:10    |
| 3                                | Подготовка к завтраку, завтрак                                                  | 08:05-08:15      | 08:10-08:20    | 08:10-08:20    |
| 4                                | Игры, самостоятельная деятельность                                              | 08:15-08:30      | 08:20-08:30    | 8:20-08:30     |
| 5                                | Подготовка к прогулке                                                           | 08:30-08:45      | 08:30-08:45    | 08:30-08:45    |
| 6                                | Выход на прогулку                                                               | 08:45-09:00      | 08:45-09:05    | 08:45-09:10    |
| 7                                | На прогулке: развлечения и праздники на воздухе, воздушные, солнечные процедуры | 09:00-09:15      | 09:05-09:20    | 09:10-09:20    |
| 8                                | Подготовка ко второму завтраку                                                  | 09:15-10:15      | 09:20-10:20    | 09:20-10:20    |
| 9                                | Второй завтрак                                                                  | 10:15-10:30      | 10:20-10:30    | 10:20-10:30    |
| 10                               | На прогулке: развлечения и праздники на воздухе, воздушные, солнечные процедуры | 10:30-10:35      | 10:30-10:35    | 10:30-10:35    |
| 11                               | Возвращение с прогулки                                                          | 10:35-11:40      | 10:35-12:00    | 10:35-12:15    |
| 12                               | Подготовка к обеду                                                              | 11:40            | 12:00          | 12:15          |
| 13                               | Обед                                                                            | 11:40-12:00      | 12:00-12:15    | 12:15-12:30    |
| 14                               | Подготовка ко сну                                                               | 12:00-12:15      | 12:15-12:35    | 12:30-12:40    |
| 15                               | Дневной сон                                                                     | 12:15-12:20      | 12:35-12:40    | 12:40-12:45    |
| 16                               | Общее время дневного сна                                                        | 12:20-15:15      | 12:40-15:10    | 12:45-15:15    |
| 17                               | Постепенный подъем, гимнастика после сна                                        | 3 ч.             | 2 ч. 30 мин.   | 2 ч. 30 мин.   |
| 18                               | Подготовка к полднику                                                           | 15:25-15:30      | 15:10-15:25    | 15:15-15:20    |
| 19                               | Полдник                                                                         | 15:30-15:45      | 15:25-15:30    | 15:20-15:30    |
| 20                               | Игры, самостоятельная деятельность                                              | 15:45-16:20      | 15:30-15:45    | 15:30-15:40    |
| 21                               | Подготовка к прогулке                                                           | 16:20-16:35      | 15:45-16:10    | 15:40-16:10    |
| 22                               | Прогулка                                                                        | 16:35-18:00      | 16:10-16:20    | 16:10-16:20    |
| 23                               | Уход детей домой                                                                | (1ч.25м)         | 16:20-17:30    | 16:20-17:30    |
| 24                               | Общее время прогулки                                                            | 18:00            | (1ч.10 мин)    | (1ч.10 мин)    |
| 25                               |                                                                                 | 3 ч. 30 мин.     | 17:30          | 17:30          |
| 26                               |                                                                                 | 3 ч. 35 мин.     |                | 3 ч. 55 мин.   |