

Пенская Елена  
Владимировна

Подписано цифровой  
подписью: Пенская Елена  
Владимировна  
Дата: 2026.08.28 15:09:56  
+03'00'

Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ детский сад № 23  
Е.В.Пенская  
Приказ от 28.08.2026 № 95

Примерный режим дня (от 2 до 3 лет)

| <i>Холодный период года</i>                                                                                                            |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <i>Дома</i>                                                                                                                            |                   |
| Подъем, утренний туалет                                                                                                                | 6.30-7.30         |
| <i>В детском саду</i>                                                                                                                  |                   |
| Прием на прогулке                                                                                                                      | 7.00-7.30         |
| Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика                                                                        | 7.30-8.00         |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                         | 8.00- 8.30        |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                                                            | 8.30- 9.00        |
| Занятие № 1                                                                                                                            |                   |
| I подгруппа                                                                                                                            | 9.00-9.10         |
| II подгруппа                                                                                                                           | 9.20-9.30         |
| Игровая, познавательная, художественно-эстетическая деятельность, подготовка к прогулке                                                | 9.30-10.00        |
| прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность | 10.00-11.30       |
| Возвращение с прогулки, игры                                                                                                           | 11.40-12.00       |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                               | 12.00-12.30       |
| Подготовка к дневному сну, сон                                                                                                         | 12.30-15.30       |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры                                                                                  | 15.30-16.00       |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник                                                                                | 16.10-16.40       |
| Занятие № 2                                                                                                                            |                   |
| I подгруппа                                                                                                                            | 16.40-16.50       |
| II подгруппа                                                                                                                           | 17.00-17.10       |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность           | 17.15-17.30       |
| Подготовка к прогулке                                                                                                                  | 17.30-17.40       |
| Прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность | 18.00-19.00       |
|                                                                                                                                        |                   |
| Прогулка                                                                                                                               | 19.00-19.50       |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры                                                                        | 19.50-20.20       |
| Укладывание, ночной сон                                                                                                                | 20.20-6.30 (7.30) |

### Примерный режим дня (от 3 до 4 лет)

| <i>Холодный период года</i>                                                                                                             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                                                             |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                                                 | 6.30-7.30   |
| <i>В детском саду</i>                                                                                                                   |             |
| Прием на прогулке                                                                                                                       | 7.00-7.30   |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика                                                                                                | 7.00-8.00   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                          | 8.00- 8.30  |
| Игры                                                                                                                                    | 8.30- 9.00  |
| Занятия:    I<br>II                                                                                                                     | 9.00-9.15   |
|                                                                                                                                         | 9.25-9.40   |
| Игровая, познавательная, художественно эстетическая деятельность, подготовка к прогулке                                                 | 9.40-10.00  |
| прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально – коммуникативная, физическая совместная деятельность | 10.00-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры                                                                                                            | 11.40-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                | 12.10-12.40 |
| Подготовка к дневному сну                                                                                                               | 12.40-12.50 |
| сон                                                                                                                                     | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры                                                                                   | 15.20-15.40 |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность            | 15.40-16.20 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник                                                                                 | 16.20-16.45 |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность            | 16.45-17.30 |
| подготовка к прогулке,                                                                                                                  | 17.35-18.00 |
| Прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально – коммуникативная, физическая совместная деятельность | 18.00-19.00 |
|                                                                                                                                         |             |

### Примерный режим дня (от 4 до 5 лет)

| <i>Холодный период года</i>                                                                                                            |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                                                            |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                                                | 6.30-7.30   |
| <i>В детском саду</i>                                                                                                                  |             |
| Прием на прогулке                                                                                                                      | 7.00-7.30   |
| Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика                                                                                   | 7.30-8.25   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                         | 8.25- 8.55  |
| Подготовка к НОД                                                                                                                       | 8.55- 9.00  |
| Занятие                                                                                                                                |             |
| 1                                                                                                                                      | 9.00-9.20   |
| 2                                                                                                                                      | 9.30-9.50   |
| Игровая, познавательная, художественно-эстетическая деятельность, подготовка к прогулке                                                | 9.50-10.20. |
| Прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность | 10.30-12.00 |
| Возвращение с прогулки                                                                                                                 | 12.00-12.15 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                               | 12.15-12.40 |
| Подготовка ко сну                                                                                                                      | 12.40-12.50 |
| сон                                                                                                                                    | 12.50-15.00 |
| Подъем, воздушные, водные процедуры, игры                                                                                              | 15.00-15.40 |
| Игровая, трудовая, художественно-творческая, познавательная, речевая деятельность                                                      | 15.40-16.20 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник                                                                                | 16.20-16.45 |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность           | 16.45-17.30 |
| Подготовка к прогулке                                                                                                                  | 17.40-18.00 |

### Примерный режим дня (от 5 до 6 лет)

| <i>Холодный период года</i>                                                                                                                                   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                                                                                   |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                                                                       | 6.30-7.30   |
| <i>В детском саду</i>                                                                                                                                         |             |
| Прием на прогулке                                                                                                                                             | 7.00-7.30   |
| Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика                                                                                                          | 7.30-8.25   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                                                | 8.25- 8.55  |
| Подготовка к занятию                                                                                                                                          | 8.55- 9.00  |
| Занятия                                                                                                                                                       |             |
| 1                                                                                                                                                             | 9.00-9.25   |
| 2                                                                                                                                                             | 9.35-9.55   |
| Игровая, познавательная, речевая, художественно-эстетическая деятельность, подготовка к прогулке                                                              | 9.55-10.40  |
| прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность                        | 10.40-12.20 |
| Возвращение с прогулки,                                                                                                                                       | 12.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                                      | 12.30-12.50 |
| Подготовка ко сну,                                                                                                                                            | 12.50-13.00 |
| дневной сон                                                                                                                                                   | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                                                                                                               | 15.00-15.30 |
| Игровая, трудовая, речевая, художественно-творческая деятельность                                                                                             | 15.30-16.20 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник                                                                                                       | 16.20-16.50 |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность                                  | 17.00-17.30 |
| Подготовка к прогулке                                                                                                                                         | 17.45-18.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность | 18.00-19.00 |

**Примерный режим дня (от 6 до 7 лет)**

| <i>Холодный период года</i>                                                                                                             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Дома</i>                                                                                                                             |             |
| Подъем, утренний туалет                                                                                                                 | 6.30-7.30   |
| <i>В детском саду</i>                                                                                                                   |             |
| Прием на прогулке                                                                                                                       | 7.00-7.30   |
| Прием и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика                                                                                    | 7.30-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                                                          | 8.30- 8.50  |
| Подготовка к НОД                                                                                                                        | 8.50- 9.00  |
| Занятия                                                                                                                                 |             |
| 1                                                                                                                                       | 9.00-9.30   |
| 2                                                                                                                                       | 9.40-10.10  |
| 3                                                                                                                                       | 10.20-10.40 |
| Игровая, познавательная, художественно-эстетическая деятельность, подготовка к прогулке                                                 | 10.40-11.00 |
| Прогулка : Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность | 11.00-12.30 |
| Возвращение с прогулки                                                                                                                  | 12.30-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                                                | 12.40-13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                                                          | 13.10-15.10 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры                                                                                   | 15.10-15.40 |
| Игровая, трудовая, речевая, художественно-эстетическая, социально-коммуникативная                                                       | 15,40-16,30 |
| Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник                                                                                 | 16.30-16.50 |
| Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность            | 17.00-17.30 |
| Подготовка к прогулке                                                                                                                   | 17.30-17.45 |
| Прогулка: Игровая, познавательная, речевая ,художественно-эстетическая, социально –коммуникативная, физическая совместная деятельность  | 17.45-19.00 |