



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ  
детский сад «Светлячок»  
Романова Е.Ю.

Режим дня в холодный период года  
(первая младшая группа)

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Приём детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 – 9.00
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	9.00 – 9.30
3.	Подготовка к занятиям, занятия	9.30 – 10.00
4.	Полдник	10.00 – 10.10
5.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.20
6.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.30
7.	Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.10
8.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.10 – 12.25
9.	Дневной сон	12.25 – 15.00
10.	Постепенный подъём, разминка, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
11.	Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.30 – 16.10
12.	Подготовка к ужину, ужин	16.10 – 16.40
13.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры в группе	16.50 – 18.30

Режим дня в холодный период года  
(вторая младшая группа)

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Приём детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 – 9.00
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	9.00 – 9.30
3.	Подготовка к занятиям, занятия	9.30 – 9.45 9.55 – 10.10
4.	Полдник	10.10 – 10.20
5.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 11.45
6.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45 – 12.00
7.	Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
8.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.30 – 12.45
9.	Дневной сон	12.45 – 15.00
10.	Постепенный подъём, разминка, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
11.	Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.30 – 16.20
12.	Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 16.50
13.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры в группе	16.50 – 18.30

Режим дня холодный период года  
(средняя группа)

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Приём детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 – 9.00
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	9.00 – 9.30
3.	Подготовка к занятиям, занятия	9.30 – 9.50 10.00 – 10.20
4.	Полдник	10.20 – 10.30
5.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.30 – 12.00
6.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.15
7.	Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
8.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 12.55
9.	Дневной сон	12.55 – 15.00
10.	Постепенный подъём, разминка, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
11.	Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.30 – 16.30
12.	Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00
13.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры в группе	17.00 – 18.30

Режим дня в холодный период  
(старший дошкольный возраст)

№ п/п	Режимные моменты	Время
1.	Приём детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	8.00 – 9.00
2.	Подготовка к завтраку, завтрак	9.00 – 9.20
3.	Подготовка к занятиям, занятия	9.20 – 09.50 10.00 – 10.30
4.	Полдник	10.30 – 10.40
5.	Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 12.10
6.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10 – 12.30
7.	Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.50
8.	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.50 – 13.00
9.	Дневной сон	13.00 – 15.00
10.	Постепенный подъём, разминка, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30
11.	Игры, самостоятельная и организованная деятельность детей	15.30 – 16.40
12.	Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.10
13.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры в группе	17.10 – 18.30