



«Утверждаю»

И.О.Заведующий МБДОУ № 276

А.М.Николаева

### Режим дня на холодный период года в 1 младшей группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.10
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.10-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.30
Возвращение с прогулки	11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года в  
2 младшей группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»

И.О.Заведующий МБДОУ № 276

А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года в  
2 младшей группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.00
Возвращение с прогулки	12.00-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00

«Утверждаю»  
 И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
 А.М.Николаева



Режим дня на холодный период года в  
 средней группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года в  
средней группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»

И.О.Заведующий МБДОУ № 276

А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года в  
средней группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О. Заведующий МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

Режим дня на холодный период года  
в старшей группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.25
Возвращение с прогулки	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года  
в старшей группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-12.25
Возвращение с прогулки	12.25-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35-13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	13.05-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00

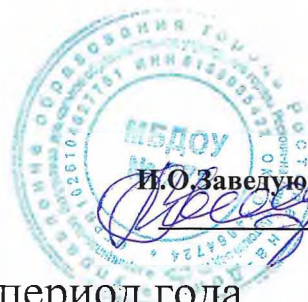




«Утверждаю»  
И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

## Режим дня на холодный период года в подготовительной группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.35
Второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О. Заведующий МБДОУ № 276  
А.М. Николаева

## Режим дня на холодный период года в подготовительной группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.35
Второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00



«Утверждаю»  
И.О.Заведующий МБДОУ № 276  
А.М.Николаева

Режим дня на холодный период года  
в подготовительной группе

Прием и осмотр детей, свободные игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к НОД, НОД, игры	9.00-10.35
Второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, гигиенические процедуры	15.00-15.25
Полдник	15.25-16.00
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность; подготовка к прогулке, прогулка	15.45-17.30
Возвращение с прогулки	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30
Самостоятельная деятельность детей, игры, уход детей домой	18.30-19.00