

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом исполняющего обязанности заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 103»  
Приказ № 173 от 29.08.2025

## РЕЖИМ ДНЯ МБДОУ «Детский сад № 103» (холодный период)

на 2025 – 2026 учебный год

| Режимные моменты                                                       | Гр. № 1<br>(1 – 2)             | Гр. №2<br>(3 – 7)              | Гр.№3<br>(3 – 7)               | Гр.№4<br>(2 – 3)               | Гр. №5<br>(6 – 7) | Гр.№6<br>(5 – 6) | Гр. №7<br>(6 – 7) | Гр.№8<br>(4 – 5) | Гр.№9<br>(3 – 4)               | Гр. №10<br>(4 – 5) | Гр. №11<br>(5 – 6) | Гр. №12<br>(3 – 4)             |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| Прием, фильтр, свободная игра, сам – я деятельность                    | 6.30 – 8.00                    | 6.30 – 8.00                    | 6.30 – 8.00                    | 6.30 – 8.00                    | 6.30 – 8.00       | 6.30 – 8.00      | 6.30 – 8.00       | 6.30 – 8.00      | 6.30 – 8.00                    | 6.30 – 8.00        | 6.30 – 8.00        | 6.30 – 8.00                    |
| Утренняя гимнастика                                                    | 7.50 – 7.55                    | 8.00 – 8.05                    | 8.05 – 8.10                    | 7.55 – 8.00                    | 8.10 – 8.20       | 7.55 – 8.05      | 8.10 – 8.20       | 7.45 – 7.50      | 8.00 – 8.05                    | 7.50 – 8.00        | 8.05 – 8.15        | 7.55 – 8.00                    |
| Подготовка к завтраку (личная гигиена)<br><b>ЗАВТРАК</b>               | 7.55 – 8.25                    | 8.05 – 8.25                    | 8.10 – 8.30                    | 8.00 – 8.30                    | 8.20 – 8.45       | 8.05 – 8.30      | 8.20 – 8.45       | 8.00 – 8.25      | 8.05 – 8.30                    | 8.00 – 8.25        | 8.15 – 8.40        | 8.00 – 8.25                    |
| Сам - ая деят - ть, игры, подготовка к ООД                             | 8.25 – 9.30                    | 8.25 – 8.40                    | 8.30 – 8.40                    | 8.30 – 9.00                    | 8.45 – 9.00       | 8.30 – 8.55      | 8.45 – 9.00       | 8.25 – 9.00      | 8.30 – 8.55                    | 8.25 – 9.00        | 8.40 – 9.00        | 8.25 – 8.55                    |
| ООД (общая длительность, включая перерывы)                             | 9.00 – 9.25<br>(по п/г/фронт)  | 8.40 – 10.40<br>(по п/г/фронт) | 8.40 – 10.40<br>(по п/г/фронт) | 9.00 – 9.30<br>(по п/г/фронт)  | 9.00 – 11.10      | 8.55 – 10.35     | 9.00 – 11.15      | 9.00 – 10.30     | 8.55 – 9.35                    | 9.00 – 10.05       | 9.00 – 10.40       | 8.55 – 9.45                    |
| Подготовка ко второму завтраку (личная гигиена), <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> | 9.30 – 9.45                    | 10.05 – 10.15                  | 10.05 – 10.15                  | 9.40 – 9.50                    | 9.40 – 9.50       | 10.05 – 10.15    | 9.40 – 9.50       | 10.00 – 10.10    | 9.55 – 10.05                   | 10.15 – 10.25      | 9.40 – 9.50        | 10.00 – 10.10                  |
| Подготовка и выход на прогулку (по п/г/фронт), <b>ПРОГУЛКА</b>         | 9.45 – 11.05<br>9.50 – 11.10   | 10.40 – 11.30                  | 10.40 – 11.40                  | 9.50 – 11.15<br>9.55 – 11.20   | 11.10 – 12.20     | 10.35 – 11.55    | 11.15 – 12.25     | 10.30 – 11.45    | 10.05 – 11.25<br>10.10 – 11.30 | 10.30 – 11.45      | 10.40 – 12.00      | 10.10 – 11.35<br>10.15 – 11.40 |
| Возвращение с прогулки, спокойные игры                                 | 11.05 – 11.20<br>11.10 – 11.20 | 11.30 – 11.40                  | 11.40 – 11.50                  | 11.15 – 11.30<br>11.20 – 11.30 | 12.20 – 12.30     | 11.55 – 12.05    | 12.25 – 12.35     | 11.45 – 11.55    | 11.25 – 11.40<br>11.30 – 11.40 | 11.45 – 11.55      | 12.00 – 12.10      | 11.35 – 11.45<br>11.40 – 11.45 |
| Подготовка к обеду (личная гигиена), <b>ОБЕД</b>                       | 11.20 – 11.45                  | 11.40 – 12.10                  | 11.50 – 12.15                  | 11.30 – 12.00                  | 12.30 – 12.55     | 12.05 – 12.30    | 12.35 – 13.00     | 11.55 – 12.20    | 11.40 – 12.05                  | 11.55 – 12.20      | 12.10 – 12.35      | 11.45 – 12.10                  |

[illegible]