



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 105»

И.С. Шувалова

Приказ № 733 от 01.09.2023г.

**Режим дня  
Вторая группа раннего возраста (2-3 года)  
Холодный период года**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.00-8.10    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.10-8.35    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.35-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 9.00-10.00   |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.00-10.10  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 10.10-11.30  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 11.30-11.45  |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 11.45-12.15  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 12.15-15.15  |
| Совместная деятельность: постепенный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.15  |
| Полдник                                                                                              | 15.15-15.25  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.25-16.20  |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.20- 16.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 16.40-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 105»  
И.С. Шувалова  
Документ  
Приказ № 733 от 01.09.2023г.

**Режим дня  
в младшей группе  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.05    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.05-8.15    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.15-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 09.00-10.00  |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.00-10.10  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 10.10 -12.00 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 12.00-12.15  |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.15-12.45  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 12.50-15.00  |
| Совместная деятельность: постепенный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                       | 15.10-15.25  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.25-16.45  |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.45-17.15  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 17.15-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |



**Режим дня  
в средней группе  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.00-8.10    |
| Совместная деятельность, беседы                                                                      | 8.10-8.25    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.25-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 9.00-10.00   |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.00-10.10  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 10.10-12.00  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 12.00-12.15  |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.15-12.45  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 12.45- 15.00 |
| Совместная деятельность: постепенный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10  |
| Полдник                                                                                              | 15.10-15.20  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.20- 16.45 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.45- 17.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 17.15 -18.45 |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |



**Режим дня  
в подготовительной к школе группе № 1  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.00-8.10    |
| Совместная деятельность, беседы                                                                      | 8.10-8.35    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.35-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 9.00-11.10   |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.20-10.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 11.10- 12.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 12.20- 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.30-13.00  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 13.00- 15.00 |
| Совместная деятельность: постеленный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.15  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                       | 15.15-15.30  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.30- 16.45 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.45- 17.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 17.15-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 105»  
И.С. Шувалова  
Приказ № 733 от 01.09.2023г

**Режим дня  
в подготовительной к школе группе № 2  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.00-8.10    |
| Совместная деятельность, беседы                                                                      | 8.10-8.35    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.35-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 9.00-11.10   |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.20-10.30  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 11.10- 12.20 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 12.20- 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.30-13.00  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 13.00- 15.00 |
| Совместная деятельность: постепенный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.15  |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                       | 15.15-15.30  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.30- 16.45 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.45- 17.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 17.15-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |



**Режим дня  
в старшей группе № 1  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                    | Время        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                     | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                 | 8.00-8.10    |
| Совместная деятельность, беседы                                                                     | 8.10-8.25    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                      | 8.25-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                               | 9.00-10.35   |
| Второй завтрак                                                                                      | 10.10-10.20  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                     | 10.20- 12.10 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                        | 12.10- 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                            | 12.30-13.00  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                      | 13.00- 15.00 |
| Совместная деятельность: постельный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10  |
| Полдник                                                                                             | 15.10-15.20  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                         | 15.20- 16.40 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                            | 16.40- 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                 | 17.00-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                    | 18.45-19.00  |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 105»  
И.С. Шувалова  
Документов  
Приказ № 733 от 01.09.2023г

**Режим дня  
в старшей группе № 2  
(холодный период года)**

| Режимные моменты                                                                                     | Время        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры                                                      | 7.00-8.00    |
| Утренняя гимнастика                                                                                  | 8.00-8.10    |
| Совместная деятельность, беседы                                                                      | 8.10-8.25    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                       | 8.25-8.50    |
| Самостоятельная игровая деятельность                                                                 | 8.50-9.00    |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность                                                | 9.00-10.35   |
| Второй завтрак                                                                                       | 10.10-10.20  |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                      | 10.20- 12.10 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей                         | 12.10- 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                             | 12.30-13.00  |
| Подготовка ко сну, дневной сон                                                                       | 13.00- 15.00 |
| Совместная деятельность: постепенный подъем по мере пробуждения, туалет, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10  |
| Полдник                                                                                              | 15.10-15.20  |
| Образовательная деятельность, совместная деятельность, игры                                          | 15.20- 16.40 |
| Подготовка к ужину, ужин                                                                             | 16.40- 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                  | 17.00-18.45  |
| Уход детей домой                                                                                     | 18.45-19.00  |