



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего

Т.Л. Жогова

МБДОУ «Детский сад №90

27.08.2026 №37 – осн

## Режим дня на все возрастные группы на 2026/2027 учебный год

| Режим дня                                                                                                             | Вторая<br>группа<br>раннего<br>возраста | I младшая<br>группа    | II младшая<br>группа | Средняя<br>группа | Старшая<br>группа | Подготовит<br>. группа |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|
| Утренний прием<br>детей, игры,<br>самостоятельная<br>деятельность,<br>утренняя гимнастика<br>(не менее 10 минут)      | 7.00-8.10                               | 7.00-8.10              | 7.00-8.10            | 7.00-8.20         | 7.00-8.30         | 7.00-8.40              |
| Завтрак. Игры,<br>подготовка к занятиям                                                                               | 8.10-9.00                               | 8.10-9.00              | 8.10-8.30            | 8.20-9.00         | 8.30-9.00         | 8.40-9.00              |
| Занятия (включая<br>гимнастику в процессе<br>занятия -2 минуты,<br>перерывы между<br>занятиями, не менее<br>10 минут) | 9.00-9.10<br>9.20-9.30                  | 9.00-9.10<br>9.20-9.30 | 9.00-9.40            | 9.00-9.50         | 9.00-10.00        | 9.00 – 11.10           |
| Подготовка к<br>прогулке, прогулка,<br>возвращение с<br>прогулки                                                      | 9.30-11.30                              | 9.30-11.30             | 9.40-11.40           | 9.50-11.45        | 10.00-12.00       | 11.10 – 12.10          |
| Обед                                                                                                                  | 11.30-12.20                             | 11.30-12.20            | 11.40-12.20          | 11.45-12.20       | 12.00-12.40       | 12.10 – 13.00          |
| Подготовка ко сну,<br>сон                                                                                             | 12.20-15.00                             | 12.20-15.00            | 12.30-15.00          | 12.30-15.00       | 12.30-15.00       | 13.00 – 15.00          |
| Постепенный подъем,<br>закаливающие<br>процедуры                                                                      | 15.00-15.15                             | 15.00-15.15            | 15.00-15.15          | 15.00-15.15       | 15.00-15.15       | 15.00 – 15.15          |
| Полдник                                                                                                               | 15.15-15.40                             | 15.15-15.40            | 15.15-15.35          | 15.15-15.35       | 15.15-15.35       | 15.15 – 15.35          |
| Занятия (при<br>необходимости) Игры,<br>самостоятельная<br>деятельность                                               | 15.40-16.10                             | 15.40-16.10            | 15.35-16.00          | 15.35-16.00       | 15.35-16.00       | 15.35-16.00            |
| Подготовка к<br>прогулке, прогулка,<br>возвращение с<br>прогулки, игры,<br>чтение.                                    | 16.10-17.00                             | 16.10-17.00            | 16.00-17.00          | 16.00-17.10       | 16.00-17.30       | 15.40-17.00            |
| Ужин                                                                                                                  | 17.00-17.40                             | 17.00-17.40            | 17.00-17.30          | 17.10-17.50       | 17.25-17.50       | 17.30-17.55            |
| Игры,<br>самостоятельная<br>деятельность детей                                                                        | 17.40-18.40                             | 17.40-18.40            | 17.30-18.40          | 17.50-18.40       | 17.50-18.40       | 17.55-18.40            |
| Уход домой                                                                                                            | До 19.00                                | До 19.00               | До 19.00             | До 19.00          | До 19.00          | До 19.00               |