


**Режим дня МДОУ - «ЦРР – детский сад № 149» на холодное время года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Ясельная</b>	<b>Разновозрастная</b>	<b>старшая</b>	<b>подготовит.</b>
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, утренний круг	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>7.50 - 8.00</i>	<i>8.00 – 8.10</i>	<i>8.10 – 8.20</i>	<i>8.20 – 8.30</i>
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность	9.00 – 9.30	9.00 – 10.00	9.00 – 10.05	9.00 – 10.10
Второй завтрак	09.30 – 09.40	10.00 - 10.10	10.05 – 10.15	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	09.40 – 11.20	10.10 – 11.50	10.15 – 12.00	10.20 – 12.00
Возвращение с прогулки	11.20 – 11.30	11.50 – 12.00	12.00 – 12.10	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.10	12.00 – 12.40	12.10 – 12.40	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.10 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Игры, НОД, совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей, дополнительное образование, вечерний круг	15.50 – 17.30	15.50 – 17.30	15.50 – 17.30	15.50 – 17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа, прогулка	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МБДОУ «ЦРР - детский сад № 149»  
 Протокол № 1 от «30» августа 2025 г.  
 Председатель педагогического совета  М.В.Веселова

УТВЕРЖДАЮ:  
 Приказ № 67 от «02» сентября 2025 г.  
 директор МБДОУ № 149  Т.М.Тараскина

