

РЕЖИМ ДНЯ
Ясельная группа № 1 «Гномики» (с 1 до 1,6 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	8.30 – 9.05	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	8.45 – 8.55
Самостоятельная деятельность, игры	9.15 – 9.25	1 п.: 8.55 – 9.25 2 п.: 9.15 – 9.25	1 п.: 8.55 – 9.25 2 п.: 9.15 – 9.25	1 п.: 8.55 – 9.25 2 п.: 9.15 – 9.25	8.55 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Подготовка к дневному сну	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	-	-	1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00		1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00
Занятие (в т.ч. физминутка)	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10	15.30 – 15.40	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10
Самостоятельная деятельность, игры	15.40 – 15.50	15.40 – 15.50	1 п.: 15.50 – 16.10	15.40 – 15.50	1 п.: 15.50 – 16.10
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	16.10 – 16.20	15.50 – 16.00	16.10 – 16.20
Прогулка	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.20 – 17.00	16.00 – 17.00	16.20 – 17.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность, игры	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	20 мин	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин
Продолжительность сна:	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	4 ч	3 ч 40 мин	4 ч
Продолжительности прогулки:	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 20 мин (1ч 40 м+40м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 20 мин (1ч 40 м+40м+1ч)

Утверждаю
Директор МБОУ «Марковская СОШ»
Марчук Н.В.
«___» _____ 20__ г.

РЕЖИМ ДНЯ
I младшая группа № 9 «Капельки» (с 2 до 3 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	8.30 – 8.45	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	8.45 – 8.55	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	8.45 – 8.55
Самостоятельная деятельность, игры	1 п.: 8.55 – 9.15 2 п.: 9.15 – 9.25	8.55 – 9.25	1 п.: 8.55 – 9.15 2 п.: 9.15 – 9.25	1 п.: 8.55 – 9.15 2 п.: 9.15 – 9.25	8.55 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Подготовка к дневному сну	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	15.40 – 15.50	1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00	15.40 – 15.50	15.40 – 15.50	1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00
Занятие (в т.ч. физминутка)	15.30 – 15.40	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10
Самостоятельная деятельность, игры	-	1 п.: 15.50 – 16.10	-	-	1 п.: 15.50 – 16.10
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	16.10 – 16.20	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	16.10 – 16.20
Прогулка	16.00 – 17.00	16.20 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.20 – 17.00
Возвращение с прогулки	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность, игры	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Продолжительность сна:	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 40 мин	4 ч	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	4 ч
Продолжительности прогулки:	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 20 мин (1ч 40 м+40м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 20 мин (1ч 40 м+40м+1ч)

РЕЖИМ ДНЯ
I младшая группа № 5 «Мудрецы» (с 2 до 3 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	8.30 – 8.45	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	1 п.: 8.30 – 8.45 2 п.: 8.30 – 9.05	8.30 – 9.05
Занятие (в т.ч. физминутка)	8.45 – 8.55	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	1 п.: 8.45 – 8.55 2 п.: 9.05 – 9.15	9.05 – 9.15
Самостоятельная деятельность, игры	8.55 – 9.15	1 п.: 8.55 – 9.15	1 п.: 8.55 – 9.15	1 п.: 8.55 – 9.15	-
Второй завтрак	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20
Подготовка к прогулке	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30
Прогулка	9.30 – 11.20	9.30 – 11.20	9.30 – 11.20	9.30 – 11.20	9.30 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Подготовка к дневному сну	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию	1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	1 п.: 15.30 – 15.40 2 п.: 15.30 – 16.00	-
Занятие (в т.ч. физминутка)	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	1 п.: 15.40 – 15.50 2 п.: 16.00 – 16.10	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность, игры	1 п.: 15.50 – 16.10	16.00 – 16.10	16.00 – 16.10	1 п.: 15.50 – 16.10	15.40 – 16.10
Подготовка к прогулке	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20	16.10 – 16.20
Прогулка	16.20 – 17.00	16.20 – 17.00	16.20 – 17.00	16.20 – 17.00	16.20 – 17.00
Возвращение с прогулки	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность, игры	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40	17.30 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Продолжительность сна:	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 30 мин (1ч 50 м+40м+1ч)	3 ч 30 мин (1ч 50 м+40м+1ч)	3 ч 30 мин (1ч 50 м+40м+1ч)	3 ч 30 мин (1ч 50 м+40м+1ч)	3 ч 30 мин (1ч 50 м+40м+1ч)

РЕЖИМ ДНЯ
 II младшая группа № 12 «Звёздочка» (с 3 до 4 лет)
 2023 - 2024 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 9.15	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.30
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.10 - 9.25	9.10 – 9.25	9.10 – 9.25	9.10 – 9.25	9.10 – 9.25
Второй завтрак	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.25 – 9.30	9.30 – 9.35
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Прогулка	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20	9.40 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55
Подготовка к дневному сну	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00	11.55 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00
Прогулка	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00
Возвращение с прогулки.	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30	17.10 – 17.30
Самостоятельная деятельность, игры.	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
Подготовка к прогулке.	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой.	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Продолжительность сна:	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	4 ч
Продолжительности прогулки:	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 40 м+1ч+1ч)	3 ч 20 мин (1ч 20 м+1ч+1ч)

РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 10 «Ромашечка» (с 4 до 5 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	8.45 – 9.05	10.00 – 11.00	8.45 – 9.05	8.45 – 9.05	8.45 – 9.05
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.35	11.00 – 11.15	9.05 – 9.15	9.05 – 9.25	9.05 – 9.15
Второй завтрак	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.35 - 9.40	9.55 – 10.00	9.35 – 9.40
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.35 – 9.55	11.15 – 11.35	9.15 – 9.35	9.25 – 9.45	9.15 – 9.35
Самостоятельная деятельность, игры	-	11.35 – 11.50	9.35 – 10.00	9.45 – 9.55	9.35 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.10	8.50 - 9.00	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
Прогулка	10.10 – 11.40	9.00 – 9.45	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	9.45 – 9.55	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30 - 15.50	-	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00
Прогулка	16.00 – 17.10	15.40 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10
Возвращение с прогулки	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Самостоятельная деятельность, игры	17.40 – 17.50	-	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.40 – 17.50	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	17.50 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 50 мин	4 ч 5 мин	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин	3 ч 50 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 40 мин (1ч30м+1ч10м+1ч)	3 ч 25 мин (45 м+1ч30м+1ч10м)	3 ч 40 мин (1ч 30м+1ч10м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 30 м+1ч10м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 30 м+1ч10м+1ч)

РЕЖИМ ДНЯ
Средняя группа № 3 «Рябиношка» (с 4 до 5 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50
Занятие (в т.ч. физминутка)	8.45 – 9.05	8.45 – 9.05	8.45 – 9.05	8.45 – 9.05	10.00 – 11.00
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.05 – 9.15	9.05 – 9.20	9.05 – 9.15	9.05 – 9.35	11.00 – 11.15
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.15 – 9.35	9.20 – 9.40	9.15 – 9.35	9.15 – 9.35	11.15 – 11.35
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.35 – 9.55	9.35 – 9.55	9.35 – 9.55	9.35 – 9.55	11.35 – 11.50
Второй завтрак	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	8.50 - 9.00
Прогулка	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40	10.10 – 11.40	9.00 – 9.45
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	9.45 – 9.55
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.00	11.50 – 12.20	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	-
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40
Прогулка	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10	15.40 – 17.10
Возвращение с прогулки	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Самостоятельная деятельность, игры	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	-
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.40 – 17.50
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	17.50 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	3 ч 40 мин	4 ч 5 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 40 мин (1ч30м+1ч10м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч30м+1ч10м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч 30 м+1ч10м+1ч)	3 ч 40 мин (1ч30м+1ч10м+1ч)	3 ч 25 мин (45 м+1ч30м+1ч10м)

РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 11 «Чиполлино» (с 5 до 6 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Церемония поднятия флага	8.40 – 8.50	-	-	-	-
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.05	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 9.10	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.05 – 9.30	8.45 – 9.10	8.45 – 9.10	9.10 – 9.35	8.45 – 9.10
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.30 – 9.40	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20	9.35 – 9.45	9.10 – 9.20
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.40 – 10.05	9.20 – 9.45	11.00 – 12.00	11.15 – 11.40	9.20 – 9.45
Второй завтрак	10.05 – 10.10	9.45 – 9.50	9.20 – 9.25	9.45 – 9.50	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20	9.50 – 10.00	9.25 – 9.35	9.50 – 10.00	10.00 – 11.40
Прогулка	10.20 – 11.40	10.00 – 11.40	9.35 – 10.50	10.00 – 11.40	10.45 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	10.50 – 11.00	11.40 – 11.50	11.40 – 11.40
Подготовка к обеду, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	-	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20	12.00 – 12.20
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Церемония опускания флага	-	-	-	-	15.30 – 15.40
Занятие (в т.ч. физминутка)	15.30 – 15.55	-	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	-
Самостоятельная деятельность, игры	-	15.30 – 15.50	-	-	15.40 – 15.50
Подготовка к прогулке	15.55 – 16.05	15.50 – 16.00	15.55 – 16.05	15.55 – 16.05	15.50 – 16.00
Прогулка	16.05 – 17.10	16.00 – 17.10	16.05 – 17.10	16.05 – 17.10	16.00 – 17.10
Возвращение с прогулки	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Самостоятельная деятельность, игры	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	-
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.40 – 17.50
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	17.50 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	75 мин	50 мин	75 мин	75 мин	75 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 30 мин	3 ч 55 мин	3 ч 25 мин	3 ч 10 мин	3 ч 5 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 25 мин (1ч210м+1ч05м+1ч)	3 ч 50 мин (1ч40м+1ч10м+1ч)	3 ч 20мин (1ч15м+1ч5м+1ч)	3 ч 45 мин (1ч40м+1ч5м+1ч)	3 ч 50 мин (1ч40м+1ч10м+1ч)

РЕЖИМ ДНЯ
Старшая группа № 13 «Родничок» (с 5 до 6 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Церемония поднятия флага	8.40 – 8.50				
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.05	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.05 - 9.30	8.45 – 9.10	10.00 – 11.00	8.45 – 9.10	8.45 - 9.10
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.30 – 9.40	9.10 – 9.20	9.10 – 9.20	9.10 – 9.45	9.10 – 9.25
Занятие (в т.ч физминутка)	9.40 – 10.05	9.20 – 9.45	11.15 – 11.40	10.45 – 11.10	9.25 – 9.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям		11.00 – 11.50	11.40 – 11.50	-	11.25 – 11.50
Второй завтрак	10.05 – 10.10	9.45 – 9.50	9.55 – 10.00	9.45 – 9.50	9.50 – 9.55
Подготовка к прогулке	10.10 – 10.20	9.50 – 10.00	8.45 – 8.55	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05
Прогулка	10.20 – 11.40	10.00 – 11.40	8.55 – 9.45	10.00 – 11.40	10.05 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	9.45 – 9.55	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Церемония опускания флага	-	-	-	-	15.30 – 15.40
Занятие (в т.ч физминутка)	15.30 – 15.55	-	15.30 – 15.55	15.30 – 15.55	-
Самостоятельная деятельность, игры		15.30 - 15.50	-	-	15.30 - 15.50
Подготовка к прогулке	15.55 – 16.05	15.50 – 16.00	15.55 – 16.05	15.55 – 16.05	15.50 – 16.00
Прогулка	16.05 – 17.10	16.00 – 17.10	16.05 – 17.10	16.05 – 17.10	16.00 – 17.10
Возвращение с прогулки	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Самостоятельная деятельность, игры	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	-	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.40 – 17.50	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	17.50 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	75 мин	50 мин	75 мин	75 мин	75 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 30 мин	3 ч 55 мин	3 ч 50 мин	3 ч 10 мин	3 ч 10 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 25 мин (1ч20м+1ч05м+1ч)	3 ч 50 мин (1ч40м+1ч10м+1ч)	3 ч 5 мин (50м+1ч5м+1ч10м)	3 ч 45 мин (1ч40 м+1ч5м+1ч)	3 ч 45 мин (1ч35м+1ч10м+1ч)

Утверждаю
Директор МБОУ «Марковская СОШ»
Марчук Н.В.
« » 20 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная группа № 8 «Улыбка» (с 6 до 7 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Церемония поднятия флага	8.40 – 8.50				
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.30 – 8.40 8.50 – 9.05	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.05 – 9.35	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.35 – 9.45	9.15 – 9.25	9.15 – 9.25	9.15 – 9.25	9.15 – 9.25
Занятие (в т.ч физминутка)	9.45 – 10.15	9.25 – 9.55	9.25 – 9.55	9.25 – 9.55	9.25 – 9.55
Второй завтрак	10.15 – 10.20	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00	9.55 – 10.00
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	-	-	-	10.00 – 10.05	-
Занятие (в т.ч. физминутка)	11.00 – 11.30 у	11.00 – 12.00	-	10.05 – 10.35	-
Подготовка к прогулке	10.20 – 10.30	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.35 – 10.45	10.00 – 10.10
Прогулка	10.30 – 11.40	10.10 – 10.50	10.10 – 11.40	10.45 – 11.40	10.10 – 11.40
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	10.50 – 11.00	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	12.00 – 12.20	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Церемония опускания флага	-	-	-	-	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность	15.30 - 15.50	-	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00	15.50 – 16.00
Прогулка	16.00 – 17.10	15.40 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10	16.00 – 17.10
Возвращение с прогулки	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Подготовка к прогулке	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Прогулка, игры, уход детей домой	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	90 мин	90 мин	60 мин	90 мин	60 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности:	3 ч 15 мин	3 ч 10 мин	3 ч 20 мин	3 ч 15 мин	3 ч 40 мин
Продолжительности прогулки:	3 ч 25 мин (1ч5м+1ч10м+1ч10м)	3 ч 20 мин (40 м+1ч30м+1ч10м)	3 ч 50 мин (1ч30м+1ч10м+1ч10м)	3 ч 15 мин (55 м+1ч10м+1ч10м)	3 ч 30 мин (1ч30м+1ч10м+1ч10м)

Утверждаю
Директор МБОУ «Марковская СОШ»
Марчук Н.В.
« 20 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Подготовительная № 4 «Берёзка» (с 6 до 7 лет)
2025 - 2026 учебный год (холодный период года, сентябрь - май)

Деятельность, проводимая с детьми	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
Церемония поднятия флага	8.40 – 8.50				
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.30 – 8.40 8.50 – 9.05	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.05 – 9.35	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15	8.45 – 9.15
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	9.35 – 9.40	9.15 – 9.30	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20	9.15 – 9.20
Занятие (в т.ч. физминутка)	9.45 – 10.15	9.35 – 10.05	9.25 – 9.55	9.25 – 9.55	9.25 – 9.55
Второй завтрак	9.40 – 9.45	9.30 – 9.35	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25	9.20 – 9.25
Перерыв (самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятию)	-	-	-	9.55 – 10.05	-
Занятие (в т.ч. физминутка)	10.30 – 11.00у	-	-	10.05 – 10.35	11.00 – 12.00
Подготовка к прогулке	10.15 – 10.25	10.05 – 10.15	9.55 – 10.05	10.35 – 10.45	9.55 - 10.05
Прогулка	10.25 – 11.40	10.15 – 11.40	10.05 – 11.40	10.45 – 11.40	10.05 – 10.50
Возвращение с прогулки	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50	10.50 – 11.00
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.00	11.50 – 12.20	11.50 – 12.00	12.00 – 12.20
Подготовка к дневному сну	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30	12.20 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Церемония опускания флага	-	-	-	-	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность, игры	15.30 - 15.50	-	15.30 - 15.50	-	-
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	15.50 – 16.00	15.30 – 15.40	15.30 – 15.40
Прогулка	16.00 – 17.10	15.40 – 17.10	16.00 – 17.10	15.40 – 17.10	15.40 – 17.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20	17.10 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40
Самостоятельная деятельность	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50	17.40 – 17.50
Подготовка к прогулке	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00
Прогулка, игры, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
Продолжительность суммарной образовательной нагрузки:	90 мин	60 мин	60 мин	90 мин	90 мин
Продолжительность сна:	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин	2 ч 30 мин
Самостоятельная деятельность:	3 ч 15 мин	3 ч 35 мин	3 ч 25 мин	3 ч 15 мин	3 ч
Продолжительности прогулки:	3 ч 25 мин (1ч15м+1ч10м+1ч)	3 ч 35 мин (1ч25м+1ч10м+1ч)	3 часа 45 мин (1ч35м+1ч10м+1ч)	3 ч 25 мин (55 м+1ч30м+1ч)	3 ч 45 мин (1ч35м+1ч10м+1ч)