

**Администрация Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 158» Ленинского района г. Саратова
(МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 158»)**

410007, г. Саратов, ул. Днепропетровская., зд. 4А
Тел./факс: (8452) 62-66-37; e-mail: dou158saratov@mail.ru;
ОКПО 43720874; ОГРН 1036405303791; ИНН/КПП 6453042602/645301001



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида №158»
И.А. Шарикова
Приказ № 115/ОД от 26.08.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида №158»
холодный период
2025-2026 учебный год**

РЕЖИМ ДНЯ
группа раннего возраста «Колобок»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
09:00 – 09:10	ОД по подгруппам, в игровой форме (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:20 – 09:30	
09:30 - 09:50	самостоятельная деятельность
09:50 – 10:00	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:00 – 11:20	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:20 – 11:35	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11:35 – 11:40	подготовка к обеду
11:40– 12:00	обед
12:00 – 12:10	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:10 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ
младшая группа «Незабудка»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
09:00 – 09:40	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:40 - 09:55	самостоятельная деятельность
09:55 – 10:05	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:05 – 11:25	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:25 – 11:40	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11:40 – 12:00	подготовка к обеду, обед
12:00 – 12:10	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:10 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ
младшая группа «Одуванчик»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
09:00 – 09:40	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:40 - 09:55	самостоятельная деятельность
09:55 – 10:05	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:05 – 11:25	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:25 – 11:40	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11:40 – 12:00	подготовка к обеду, обед
12:00 – 12:10	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:10 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ
средняя группа «Рябинка»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	подготовка к завтраку, завтрак
08:40 – 09:00	самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры, подготовка к занятиям
09:00 – 09:40	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:40 - 09:55	самостоятельная деятельность
09:55 – 10:05	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:05 – 11:25	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:25 – 11:40	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11:40 – 12:00	подготовка к обеду, обед
12:00 – 12:10	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:10 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ
средняя группа «Теремок»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика (<i>понедельник, среда в спорт зале</i>)
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 09:50	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:50 - 10:00	самостоятельная деятельность
10:00 – 10:10	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:10 – 11:50	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:50 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ
средняя группа «Солнышко»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика (<i>вторник, четверг в спорт зале</i>)
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 09:50	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
09:50 - 10:00	самостоятельная деятельность
10:00 – 10:10	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:10 – 11:50	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
11:50 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями).

РЕЖИМ ДНЯ

старшая группа «Колокольчик»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>осмотр, термометрия</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренний круг
08:20 – 08:30	утренняя гимнастика (<i>вторник, четверг в спорт зале</i>)
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 09:40	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
15:40 – 16:05	
16:10 – 16:35	
10:00 – 10:10	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:20 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)

РЕЖИМ ДНЯ

старшая группа «Звездочка»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>проведение термометрии</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренний круг
08:10 – 08:20	утренняя гимнастика (<i>вторник, четверг в спорт зале</i>)
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 10:00	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
15:40 – 16:05	
16:10 – 16:35	
10:00 – 10:10	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:20 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)

РЕЖИМ ДНЯ
подготовительная группа «Вишенка»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>проведение термометрии</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренний круг
08:20 – 08:30 <i>(пон)</i> 08:10 – 08:20 <i>(ср)</i>	утренняя гимнастика (<i>понедельник, среда в спорт зале</i>)
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 11:10	ОД <i>(физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин)</i>
09:50 – 10:00	подготовка ко второму завтраку, завтрак
11:15 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)

РЕЖИМ ДНЯ
подготовительная группа «Колосок»
(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)
режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр <i>(проведение термометрии)</i> , самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренний круг
08:10 – 08:20 <i>(пон)</i> 08:20 – 08:30 <i>(ср)</i>	утренняя гимнастика <i>(понедельник, среда в спорт зале)</i>
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 11:10	ОД <i>(физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин)</i>
10:05 – 10:15	подготовка ко второму завтраку, завтрак
11:15 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)

РЕЖИМ ДНЯ

разновозрастная группа, компенсирующей направленности

«Ромашка»

(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)

режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>проведение термометрии</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика (<i>среда, пятница в спорт зале</i>)
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 11:00	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
10:05 – 10:15	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:15 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:40	ОД (<i>дети старших групп</i>)
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)

РЕЖИМ ДНЯ

разновозрастная группа, компенсирующей направленности

«Василёк»

(холодный период с 01.09.2025 – 31.05.2026 г)

режим работы 12 часов

время	режимные моменты
07:00 - 08:00	прием детей, утренний фильтр (<i>проведение термометрии</i>), самостоятельная деятельность
08:00 – 08:10	утренняя гимнастика (<i>среда, пятница в спорт зале</i>)
08:10 – 08:20	утренний круг
08:20 – 08:40	самостоятельная деятельность
08:40 – 09:00	гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
09:00 – 11:00	ОД (<i>физминутка в процессе занятия 2 мин, перерыв, игры малой и средней подвижности, 10 мин</i>)
10:05 – 10:15	подготовка ко второму завтраку, завтрак
10:15 – 12:00	подготовка к прогулке, прогулка, физкультурно-развлекательная деятельность, элементарно-бытовой труд, наблюдения, самостоятельная деятельность
12:00 – 12:10	возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12:10 – 12:30	подготовка к обеду, обед, дежурство
12:30 – 12:40	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
12:40 – 15:10	дневной сон
15:10 – 15:20	постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные закаливающие процедуры
15:20 – 15:30	подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:40	ОД (<i>дети старших групп</i>)
15:30 – 16:30	совместная и самостоятельная деятельность по интересам детей, чтение худ литературы
16:30 – 16:50	гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
16:50 – 17:00	вечерний круг
17:00 – 19:00	подготовка к прогулке, прогулка, игры по интересам, индивидуальная работа, свободная игровая деятельность, уход домой с родителями (законными представителями)