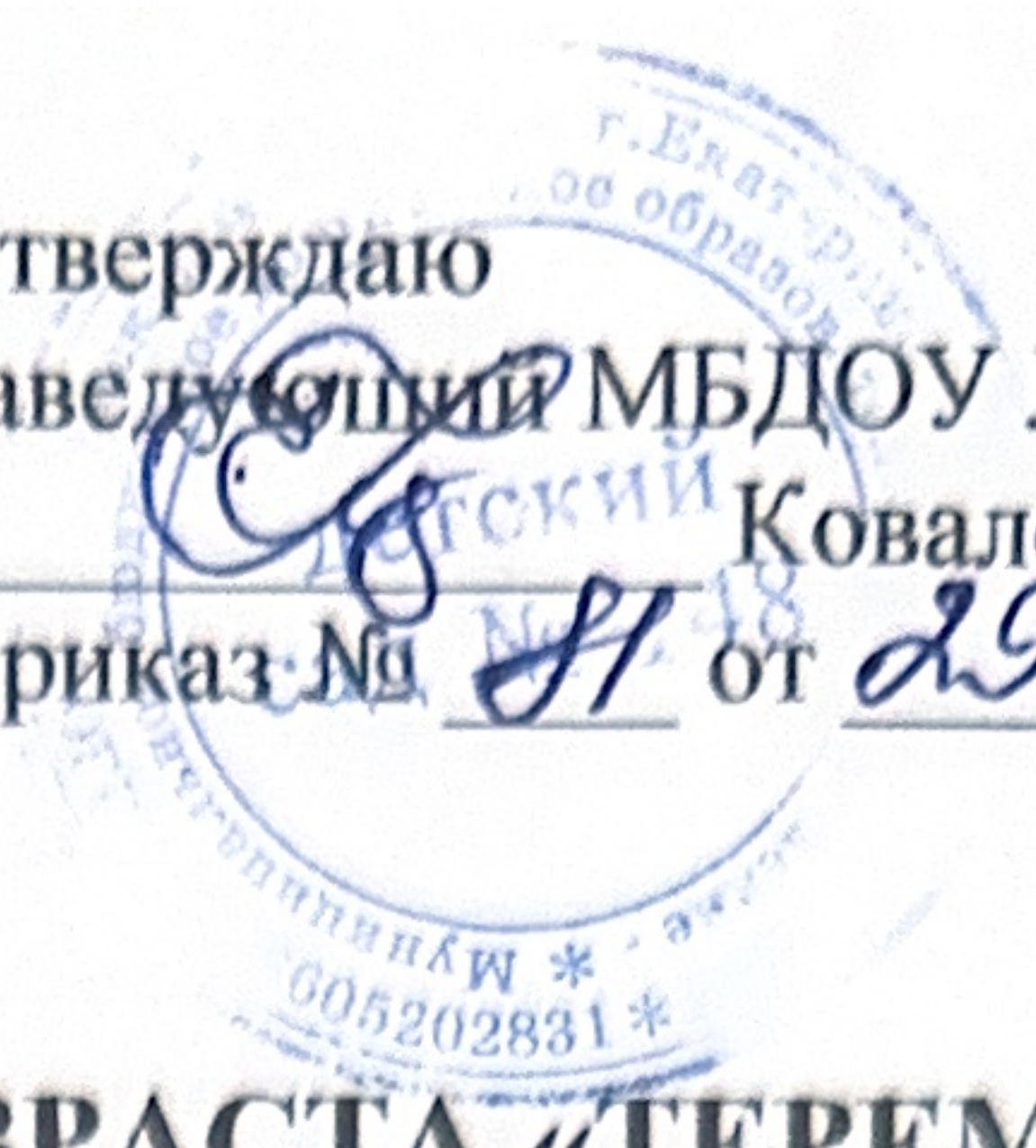


Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 148  
 Ковалева О.А.  
 Приказ № 11 от 29.08.2015г.



**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ ПЕРВОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА «ТЕРЕМОК»  
 (1,5 - 2 ГОДА)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-08.00
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	08.00-08.40
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к занятиям	08.40-09.00
5.	Занятия в игровой форме, включая перерывы	09.00-09.30
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.30-09.50
7.	Подготовка к прогулке	09.50-11.20
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.20-11.50
9.	Подготовка к обеду, обед.	11.50-12.20
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20-15.20
11.	Постепенный подъём, ленивая гимнастика	15.20-15.40
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам, досуги	15.40-15.55
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.30
14.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность) Уход детей домой	16.30-18.00

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 148  
Ковалева О.А.

Приказ № 81 от 29.08.2015 г.  
сад № 18

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА «СМЕШАРИКИ»  
(2 - 3 ГОДА)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-08.00
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	08.00-08.40
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к занятиям	08.40-09.00
5.	Занятия в игровой форме, включая перерывы	09.00-09.30
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.30-09.50
7.	Подготовка к прогулке	09.50-11.20
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.20-11.50
9.	Подготовка к обеду, обед.	11.50-12.20
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20-15.20
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.20-15.40
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам, досуги	15.40-15.55
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.30
14.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность) Уход детей домой	16.30-18.00

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 148  
 Ковалева О.А.  
 Приказ № 81 от 29.08.2015г.

**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «РОМАШКИ»  
 (4-5 лет)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-08.00
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.00-08.40
4.	Самостоятельная игровая двигательная деятельность, подготовка к НОД.	08.40-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00-09.50
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.50 -10.00
7.	Подготовка к прогулке	10.00-11.50
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.50-12.10
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.10-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика), дневной сон.	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, досуги	15.20-15.50
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.20
14.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой	16.20-18.00

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 148

Ковалева О.А.

Приказ № 11 от 29.09.2025 г.

сад № 148

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ»  
(5-6 лет)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-08.00
2.	Утренняя гимнастика	08.00-08.10
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.10-08.50
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД	08.50-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00-10.20
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.20-10.30
7.	Подготовка к прогулке	10.30-12.10
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	12.10-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.20-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	НОД (не более 25 мин)	15.20-15.45
13.	Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги	15.45 - 16.00
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
15.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой	16.20 - 18.00

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 148

Ковалева О.А.

Приказ № 81 от 29.08.2025г.

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «НЕПОСЕДЫ»  
(5-6 лет)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-08.10
2.	Утренняя гимнастика	08.10-08.20
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.20-08.50
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД	08.50-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00-10.20
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.20-10.30
7.	Подготовка к прогулке	10.30-12.10
7.	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	12.10-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.20-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	НОД (не более 25 мин)	15.20-15.45
13.	Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги	15.45 - 16.10
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.10 – 16.30
15.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой	16.30 - 18.00

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 148  
 Ковалева О.А.  
 Приказ № 11 от 29.08.2005г.

**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «УЛЫБКА»  
 (6-7 лет)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.	07.30-08.20
2.	Утренняя гимнастика.	08.20-08.30
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.30-08.50
4.	Самостоятельная игровая, двигательная деятельность, подготовка к НОД	08.50 – 09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00 – 10.40
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.40-10.50
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам).	10.50 – 12.20
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20 – 12.30
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.30 – 12.45
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.15
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.15 – 15.25
12.	НОД (не более 30 мин)	15.25 – 15.55
13.	Игровая самостоятельная деятельность, досуги, общение по интересам	15.55 - 16.10
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.10 – 16.30
15.	Подготовка к прогулке Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой	16.30 - 18.00

**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА «ЗВЕЗДОЧКИ»  
 (2 - 3 ГОДА)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, самостоятельные игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-08.00
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	08.00-08.40
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к занятиям	08.40-09.00
5.	Занятия в игровой форме, включая перерывы	09.00-09.30
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	09.30-09.50
7.	Подготовка к прогулке	09.50-11.20
	Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	11.20-11.50
9.	Подготовка к обеду, обед.	11.50-12.20
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20-15.20
11.	Постепенный подъём, ленивая гимнастика	15.20-15.40
12.	Игровая самостоятельная деятельность, индивидуальная работа общение по интересам, досуги	15.40-15.55
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.30
14.	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, двигательная деятельность) Уход детей домой	16.30-18.00

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 148

дет Ковалева О.А.  
Приказ № 114 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ  
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «БУСИНКИ»  
(5-6 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-07.50
2.	Утренняя гимнастика	07.50-08.00
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.00-08.40
4.	Самостоятельная игровая (двигательная деятельность), подготовка к НОД	08.50-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00-10.20
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.20-10.30
7.	Подготовка к прогулке Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.30-12.10
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	12.10-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.20-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	НОД (не более 25 мин)	15.20-15.45
13.	Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги	15.45 - 16.00
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
15.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой	16.20 - 18.00

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 148  
 Ковалева О.А.  
 Приказ № 11 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»  
 (5-6 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Время</b>
1.	Утренний прием детей, игры, общение, беседы с родителями.	07.30-08.10
2.	Утренняя гимнастика	08.00-08.10
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.10-08.50
4.	Самостоятельная игровая (двигательная деятельность), подготовка к НОД	08.50-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00-10.20
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.20-10.30
7.	Подготовка к прогулке Прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам)	10.30-12.10
8.	Возращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение художественной литературы	12.10-12.20
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.20-12.40
10.	Подготовка ко сну (релаксирующая гимнастика перед сном). Дневной сон	12.40-15.10
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.10-15.20
12.	НОД (не более 25 мин)	15.20-15.45
13.	Игровая самостоятельная деятельность, общение по интересам, индивидуальная работа, досуги	15.45 - 16.00
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.00 – 16.20
15.	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, двигательная деятельность), работа с родителями, уход детей домой	16.20 - 18.00

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 148  
 Ковалева О.А.  
 Приказ № 11 от 29.08.2025

**РЕЖИМ ДНЯ  
 ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «КАПЕЛЬКИ»  
 (6-7 лет)**

№ п/п	Вид деятельности	Время
1.	Утренний прием детей, игры, общение, индивидуальная работа с детьми, беседы с родителями.	07.30-08.10
	Утренняя гимнастика.	08.10-08.20
3.	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры) Завтрак	08.20-08.50
4.	Самостоятельная игровая (двигательная) деятельность, подготовка к НОД	08.50-09.00
5.	Непрерывная образовательная деятельность, включая перерывы	09.00–10.30
6.	Подготовка к второму завтраку. Второй завтрак	10.30-10.40
7.	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, двигательная деятельность, труд, экспериментирование, общение по интересам).	10.40 – 12.25
8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.25 – 12.35
9.	Подготовка к обеду, обед.	12.35 – 12.50
10.	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50 – 15.20
11.	Постепенный подъем, ленивая гимнастика	15.20 – 15.25
12.	НОД (не более 30 мин)	15.25 – 15.55
13.	Игровая самостоятельная деятельность, досуги, общение по интересам	15.55 - 16.10
14.	Подготовка к полднику, полдник	16.10 – 16.30
15.	Подготовка к прогулке Прогулка (игры, двигательная деятельность) работа с родителями, уход детей домой	16.30 - 18.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
 Сертификат: 1487923450103914241170025096345989866300093  
 Владелец: Ковалева Ольга Александровна  
 Действителен с 13.04.2026 по 13.04.2027