

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 210»

г.о. Самара

Душаева Е.А.

«29» августа 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

1 младшая группа № 1

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00–8.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30–8.45
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	8.45–9.15 (по подгруппам)
Подготовка к прогулке, прогулка	9.15–11.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.15–11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40–12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15–15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15–15.30
Полдник	15.30–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.15–17.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30–18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00–18.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30–19.00



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
 МБДОУ «Детский сад № 210»
 г.о. Самара
 Душаева Е.А.
 «29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

Средняя группа № 3

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25–8.50
Утренний круг	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00–11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50–12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10–12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40–15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.10–15.30
Полдник	15.30–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40–16.30
Вечерний круг	16.30–16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00–18.15
Подготовка к ужину, ужин	18.15–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 210»

г.о. Самара

Душаева Е.А.

«29» августа 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

Старшая группа № 5

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00–8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.40
Утренний круг	8.40-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10–12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20–15.30
Полдник	15.30–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, занятия со специалистами	15.40–16.30
Вечерний круг	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40–18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 210»

г.о. Самара

Душаева Е.А.

«29» августа 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

Подготовительная группа № 7 (ТНР)

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50
Утренний круг	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50–12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20–12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20–15.30
Полдник	15.30–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, занятия со специалистами	15.40–16.40
Вечерний круг	16.40–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40–18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 210»

г.о. Самара

Душаева Е.А.

«29» августа 2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ

(холодный период)

Подготовительная группа № 6

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.50
Утренний круг	8.50–9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.00–10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50–12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20–12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20–15.30
Полдник	15.30–15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, занятия со специалистами	15.40–16.40
Вечерний круг	16.40–16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40–18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.10–18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20–18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45–19.00