

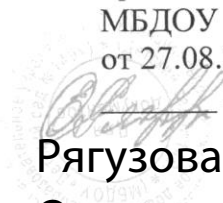
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №149»**

ПРИНЯТ:

на заседании Педагогического
совета МБДОУ
«Детский сад №149»
от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕН:

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №149»
от 27.08.2026 приказ № 39-осн
Рягузова О.Е.


Рягузова

Оксана

Евгеньевна

Подписано цифровой
подписью: Рягузова
Оксана Евгеньевна
Дата: 2026.08.27
17:59:39 +07'00'

Режим дня

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №149»
на 2026/2027 учебный год

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 1 до 2 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность детей	11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20
Подготовка к дневному сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.15
Подготовка к поднику, полдник	15.15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.20
Ужин	17.20-17.40
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 2 до 3 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность детей	11.30-11.45

Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20
Подготовка к дневному сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.00
Подготовка к поднику, полдник	15.00-15.20
Занятия в игровой форме	15.20-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.20
Ужин	17.20-17.40
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.00	8.40-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30	10.00-11.30
Возвращение с прогулки самостоятельная деятельность детей	11.30-11.45	11.30-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	11.50-12.20
Подготовка к дневному сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.00	12.20-15.15
Подготовка к поднику, полдник	15.00-15.20	15.15-15.30
Занятия в игровой форме	15.20-15.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.20	16.00-17.30
Ужин	17.20-17.40	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ
(холодный период)**

Режим дня	от 3 до 4 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	9.40-11.50
Обед	11.50-12.20
Подготовка к дневному сну, сон постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.20-15.15
Полдник	15.15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.30
Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	9.40-11.50	9.50- 12.10
Обед	11.50-12.20	12.10-12.40
Подготовка к дневному сну, сон постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.20-15.15	12.40-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.30	16.10-17.30
Ужин	17.30-17.50	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.50-19.00	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 4 до 5 лет
Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2	9.00-9.50

минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки, подготовка к обеду	9.50- 12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.15
Полдник	15.15-15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.10-17.30
Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ
(холодный период)**

Режим дня	от 5 до 6 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.20
Обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50-15.10
Полдник	15.10-15.20
Самостоятельная деятельность, игры, организованная детская деятельность, кружковая и индивидуальная работа; организованная образовательная деятельность	15.20-16.30

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-17.40
Ужин	17.40-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.55-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 6 до 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки	11.00-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.10
Полдник	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.30-17.45
Ужин	17.45-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(холодный период)**

Режим дня	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45	8.30-8.45

Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки	10.00-12.20	11.00-12.30
Обед	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50-15.10	13.00-15.10
Полдник	15.10-15.20	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20-16.30	15.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.30-17.40	16.30-17.45
Ужин	17.40-17.55	17.45-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.55-19.00	18.00-19.00

Организация режима пребывания воспитанников в ДОО (теплый период)

Режим дня	от 1 до 2 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	9.00-12.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, игры, предметная деятельность	9.10-10.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-17.00
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	17.00-17.20
Ужин	17.20-17.40

Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00
--	-------------

**Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ
(теплый период)**

Режим дня	от 2 до 3 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-17.00
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину	17.00-17.20
Ужин	17.20-17.40
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ
(теплый период)**

Режим дня	от 3 до 4 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-11.50
Обед	11.50-12.20
Подготовка к дневному сну, сон постепенный подъем, закаливающие процедуры	12.20-15.15
Полдник	15.15-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.30
Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ
(теплый период)**

Режим дня	от 2 до 3 лет	от 3 до 4 лет
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.00	8.40-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30	10.00-11.30
Возвращение с прогулки самостоятельная	11.30-11.45	11.30-11.45

деятельность детей		
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	11.50-12.20
Подготовка к дневному сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.20-15.00	12.20-15.15
Подготовка к поднику, полдник	15.00-15.20	15.15-15.30
Занятия в игровой форме	15.20-15.30	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.00-17.20	16.00-17.30
Ужин	17.20-17.40	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.40-19.00	17.50-19.00

Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ (теплый период)

Режим дня	от 4 до 5 лет
Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15- 12.10
Обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.15
Полдник	15.15-15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.10-17.30
Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(теплый период)**

Режим дня	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет
Утренний прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20
Завтрак	8.20-8.40	8.20-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.15	8.40-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15- 12.10	9.15- 12.10
Обед	12.10-12.40	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40-15.15	12.40-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30-16.10	15.30-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.10-17.30	16.10-17.30
Ужин	17.30-17.50	17.30-17.50
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.30-17.50	17.50-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ
(теплый период)**

Режим дня	от 5 до 6 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.15-12.20
Обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50-15.10
Полдник	15.10-15.20

Самостоятельная деятельность, игры	15.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-17.40
Ужин	17.40-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.55-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОО
(теплый период)**

Режим дня	от 6 до 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	11.00-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.10
Полдник	15.10-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.30-17.45
Ужин	17.45-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников в ДОО
(теплый период)**

Режим дня	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45	8.30-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45-9.00	8.45-9.00

Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка возвращение с прогулки	10.00-12.20	11.00-12.30
Обед	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.50-15.10	13.00-15.10
Полдник	15.10-15.20	15.10-15.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.20-16.30	15.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.30-17.40	16.30-17.45
Ужин	17.40-17.55	17.45-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.55-19.00	18.00-19.00