

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Группы раннего возраста №2 (1-2)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка,	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	16.30-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Группы раннего возраста №1 (2-3)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка,	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	16.30-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026уч. год
Группы раннего возраста №3 (2-3)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
Подготовка к занятиям	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка,	10.20-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.50-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	16.30-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Младшей группы №4 (3-4)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.40
Второй завтрак	10.40-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка,	10.55-12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15-12.30
Обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Младшей группы №5 (3-4)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.40
Второй завтрак	10.40-10.55
Подготовка к прогулке, прогулка,	10.55-12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20-12.35
Обед	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Средней группы №6 (4-5)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.45
Второй завтрак	10.45-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20-12.35
Обед	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Средней группы №7 (4-5)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.25
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.45
Подготовка к занятиям	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.45
Второй завтрак	10.45-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.20-12.35
Обед	12.35-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Старшей группы № 9 (5-6)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.45
Второй завтрак	10.45-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка,	11.00-12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.25-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00

СОГЛАСОВАНО Врач ДПО № 24 Болгова С.А. Заведующий ОДОД ГБОУ гимназии №586 Облова К.В.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ гимназии №586 Зинченко Е.В. Приказ № 193 от 29.08.2025
---	---

Режим дня на 2025-2026 уч. год
Подготовительной группы №8 (6-7)
(холодный период)

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.00-8.20
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.05
Второй завтрак	11.05-11.15
Подготовка к прогулке, прогулка,	11.15-12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.30-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия (при необходимости)	15.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.00-19.00