

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
первая младшая группа № 7

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
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
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
первая младшая группа № 8

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
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
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
первая младшая группа № 2

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.30-9.40 9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
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
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00-18.30
Ужин	18.30-19.00
Уход детей домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
вторая младшая группа № 10

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2024 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
вторая младшая группа № 5

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00–12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
ИНН 7020016805; КПП 701701001, E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
средняя группа № 1

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05- 12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон,постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей,возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
средняя группа № 11

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05- 12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
старшая группа №3

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
старшая группа №4

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	16.00-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
подготовительная группа №6

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	-
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	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 11 г. ТОМСКА**
634040, г. Томск, ул. Иркутский тракт, 166, тел: (3822) 99-50-13, (3822) 99-50-12
E-mail: dou11@education70.ru

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.А. Сидорова

«29» августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период года (сентябрь-май)
подготовительная группа №9

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	-
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	10.50-12.00
Второй завтрак	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00