

**Адаптационный  
режим дня для детей 2-3 лет.  
Группа № 2 «Совята»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём детей и совместная деятельность                            | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика в группе                                     | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.30            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.30-8.50</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                  | 8.50-9.45            |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к 2 завтраку                                          | 9.45-10.00           |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | <b>10.00-10.10</b>   |
| Подготовка к прогулке                                            | 10.10-10.30          |
| Прогулка                                                         | 10.30-11.30          |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры       | 11.30-11.45          |
| Подготовка к обеду                                               | 11.45-11.50          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>11.50-12.15</b>   |
| Спокойные игры, подготовка ко сну                                | 12.15-12.20          |
| Дневной сон                                                      | 12.20-15.15          |
| Постепенный подъем, профилактические процедуры                   | 15.15-15.20          |
| Подготовка к полднику                                            | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Совместная и самостоятельная деятельность, игры                  | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.45-17.05          |
| Прогулка                                                         | 17.05-18.35          |
| Уход домой                                                       | 17.00-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна  
Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 11:30:30  
+03'00'

**Адаптационный  
режим дня для детей 2-3 лет.  
Группа № 3 «Пчёлки»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём детей и совместная деятельность                            | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика в группе                                     | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.30            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.30-8.50</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                  | 8.50-9.45            |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к 2 завтраку                                          | 9.45-10.00           |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | <b>10.00-10.10</b>   |
| Подготовка к прогулке                                            | 10.10-10.30          |
| Прогулка                                                         | 10.30-11.30          |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры       | 11.30-11.45          |
| Подготовка к обеду                                               | 11.45-11.50          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>11.50-12.15</b>   |
| Спокойные игры, подготовка ко сну                                | 12.15-12.20          |
| Дневной сон                                                      | 12.20-15.15          |
| Постепенный подъем, профилактические процедуры                   | 15.15-15.20          |
| Подготовка к полднику, КГН                                       | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Совместная и самостоятельная деятельность, игры                  | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.45-17.05          |
| Прогулка                                                         | 17.05-18.35          |
| Уход домой                                                       | 17.00-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна  
Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 11:31:15  
+03'00'

**Адаптационный  
режим дня для детей 2-3 лет.  
Группа № 4 «Сказка»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём детей и совместная деятельность                            | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика                                              | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.30            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.30-8.50</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                  | 8.50-9.45            |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к 2 завтраку                                          | 9.45-10.00           |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | <b>10.00-10.10</b>   |
| Подготовка к прогулке                                            | 10.10-10.30          |
| Прогулка                                                         | 10.30-11.30          |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры       | 11.30-11.45          |
| Подготовка к обеду                                               | 11.45-11.50          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>11.50-12.15</b>   |
| Спокойные игры, подготовка ко сну                                | 12.15-12.20          |
| Дневной сон                                                      | 12.20-15.15          |
| Постепенный подъем, профилактические процедуры                   | 15.15-15.20          |
| Подготовка к полднику, КГН                                       | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Совместная и самостоятельная деятельность, игры                  | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.45-17.05          |
| Прогулка                                                         | 17.05-18.35          |
| Уход домой                                                       | 17.00-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 11:31:40  
+03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 1-2 лет.  
Группа № 1 «Солнышко»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём детей и совместная деятельность                            | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика                                              | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.30            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.30-8.50</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                  | 8.50-9.45            |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к 2 завтраку                                          | 9.45-10.00           |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | <b>10.00-10.10</b>   |
| Подготовка к прогулке                                            | 10.10-10.30          |
| Прогулка                                                         | 10.30-11.15          |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры       | 11.15-11.30          |
| Подготовка к обеду                                               | 11.30-11.45          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>11.45-12.15</b>   |
| Спокойные игры, подготовка ко сну                                | 12.15-12.20          |
| Дневной сон                                                      | 12.20-15.15          |
| Постепенный подъём, профилактические процедуры                   | 15.15-15.20          |
| Подготовка к полднику, КГН                                       | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Совместная и самостоятельная деятельность, игры                  | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.45-17.05          |
| Прогулка                                                         | 17.05-18.35          |
| Уход домой                                                       | 17.00-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна Гарайс

Подписано цифровой подписью:  
Анастасия Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:36:45 +03'00'

Согласовано:

Утверждаю:

Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 3-4 лет (2-ая младшая группа)  
Группа № 6 «Солнышко»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность                | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)          | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.30            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.40-8.55</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                  | 8.55-9.50            |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                       | 9.50-10.00           |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | <b>10.00-10.10</b>   |
| Подготовка к прогулке                                            | 10.10-10.40          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                | 10.40-11.35          |
| Возвращение с прогулки, игры                                     | 11.35-11.55          |
| Подготовка к обеду                                               | 11.55-12.00          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>12.00-12.30</b>   |
| Подготовка ко сну, КГН                                           | 12.30-12.45          |
| Дневной сон                                                      | 12.45-15.10          |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                  | 15.10-15.25          |
| Подготовка к полднику                                            | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Самостоятельная деятельность                                     | 15.50-16.30          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.30-17.00          |
| Прогулка                                                         | 17.00-19.00          |
| Уход домой                                                       | 18.30-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:37:27  
+03'00'

**Адаптационный  
режим дня для детей 3-4 лет (2-ая младшая группа)  
Группа № 5 «Птички»**

|                                                                  |                      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Подъем, утренний туалет                                          | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                   |                      |
| Приём, осмотр, игры, самостоятельная деятельность                | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика в группе                                     | 8.10-8.20            |
| Подготовка к завтраку                                            | 8.20-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                   | <b>8.40-8.55</b>     |
| Подготовка к прогулке                                            | 8.55-9.15            |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                | 9.15-10.35           |
| Возвращение с прогулки                                           | <b>10.35-10.40</b>   |
| Подготовка к 2-му завтраку                                       | 10.40-10.50          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                              | 10.50-11.00          |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                          | по графику           |
| Подготовка к обеду                                               | 11.55-12.00          |
| <b>Обед</b>                                                      | <b>12.00-12.30</b>   |
| Подготовка ко сну, КГН                                           | 12.30-12.45          |
| Дневной сон                                                      | 12.45-15.10          |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                  | 15.10-15.25          |
| Подготовка к полднику                                            | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                   | <b>15.30-15.50</b>   |
| Самостоятельная деятельность                                     | 15.50-16.30          |
| Подготовка к прогулке                                            | 16.30-17.00          |
| Прогулка                                                         | 17.00-19.00          |
| Уход домой                                                       | 18.30-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                      |                      |
| Прогулка                                                         | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                       | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна  
Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:37:54  
+03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О.

**Адаптационный  
режим дня для детей 4-5 лет (средняя группа)  
группа № 12 «Лучики»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры                                                  | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.10-8.20            |
| Игровая деятельность детей                                           | 8.20-8.35            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.35-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 8.55-10.00           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.00-10.05          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.05-10.15</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 10.15-10.30          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 10.30-11.40          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 11.40-11.50          |
| Подготовка к обеду                                                   | 11.50-12.00          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.00-12.30</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 12.30-12.55          |
| Дневной сон                                                          | 12.55-15.10          |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                      | 15.10-15.20          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.45-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия Олеговна  
Гарайс

Подписано цифровой подписью:  
Анастасия Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:38:19 +03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О.

**Адаптационный  
режим дня для детей 4-5 лет (логопедическая средняя группа)  
группа № 7 «Пчёлки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры                                                  | 7.00-8.10            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.10-8.20            |
| Игровая деятельность детей                                           | 8.20-8.35            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.35-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 8.55-10.00           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.00-10.05          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | 10.05-10.15          |
| Подготовка к прогулке                                                | 10.15-10.30          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 10.30-11.40          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 11.40-11.50          |
| Подготовка к обеду                                                   | 11.50-12.00          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.00-12.30</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 12.30-12.55          |
| Дневной сон                                                          | 12.55-15.10          |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                      | 15.10-15.20          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.20-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.45          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.45-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 5-6 лет (старшая группа)  
группа № 8 «Почемучки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 9.00-10.30           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | <b>9.45-9.50</b>     |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>9.50-10.00</b>    |
| Подготовка к прогулке                                                | 10.45-11.00          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.00-12.10          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | <b>12.10-12.30</b>   |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.30-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия

Олеговна Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия Олеговна  
Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:41:12 +03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 5-6 лет (старшая логопедическая группа)  
группа № 11 «Дельфинчики»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 9.00-10.30           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | <b>9.55-10.00</b>    |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.00-10.05</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 11.10-11.25          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.25-12.15          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | <b>12.15-12.30</b>   |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.30-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия

Олеговна Гарайс

Подписано цифровой подписью:  
Анастасия Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:41:37 +03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 6-7(8) лет (подготовительная группа)  
группа № 10 «Ромашки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-8.55</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 8.55-10.10           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.10-10.15          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.15-10.20</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 11.10-11.20          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.20-12.30          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 12.30-12.35          |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.35-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-21.00          |
| Ночной сон                                                           | 21.00-7.00<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна Гарайс

Подписано цифровой  
подписью: Анастасия  
Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:42:33  
+03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 6-7(8) лет (подготовительная группа)  
группа № 9 «Вишенки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в музыкальном /физкультурном зале)              | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-8.55</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 8.55-10.10           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.10-10.15          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.15-10.20</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 11.10-11.30          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.30-12.20          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 12.20-12.30          |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.30-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-21.00          |
| Ночной сон                                                           | 21.00-7.00<br>(7.30) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия  
Олеговна Гарайс

Подписано цифровой подписью:  
Анастасия Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:42:56 +03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О../

**Адаптационный  
режим дня для детей 4-7(8) лет  
(разновозрастная логопедическая группа)  
группа № 13 «Пчёлки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в группе)                                       | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 9.00-10.35           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.35-10.40          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.40-10.45</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 10.45-11.00          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.00-12.10          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 12.10-12.30          |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.30-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

Анастасия Олеговна  
Гарайс

Подписано цифровой подписью:  
Анастасия Олеговна Гарайс  
Дата: 2026.09.02 13:43:15 +03'00'

Согласовано:  
Ст.воспитатель \_\_\_\_\_/Афлеева В.С./

Утверждаю:  
Заведующий \_\_\_\_\_/Гарайс А.О./

**Адаптационный  
режим дня для детей 4-7 лет  
(разновозрастная логопедическая группа)  
группа № 14 «Светлячки»**

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Подъем, утренний туалет                                              | 7.00-7.30            |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                       |                      |
| Приём, осмотр, игры, дежурство                                       | 7.00-8.20            |
| Утренняя гимнастика (в группе)                                       | 8.20-8.30            |
| Подготовка к завтраку                                                | 8.30-8.40            |
| <b>Завтрак</b>                                                       | <b>8.40-9.00</b>     |
| Самостоятельная и совместная деятельность, игры                      | 9.00-10.35           |
| Музыкальные и физкультурные развлечения                              | по графику           |
| Подготовка к 2-му завтраку                                           | 10.35-10.40          |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                  | <b>10.40-10.45</b>   |
| Подготовка к прогулке                                                | 10.45-11.00          |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд)                                    | 11.00-12.10          |
| Возвращение с прогулки, игры                                         | 12.10-12.30          |
| Подготовка к обеду                                                   | 12.30-12.40          |
| <b>Обед</b>                                                          | <b>12.40-13.00</b>   |
| Подготовка ко сну                                                    | 13.00-13.10          |
| Дневной сон                                                          | 13.10.-15.15         |
| Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры                      | 15.15-15.25          |
| Подготовка к полднику                                                | 15.25-15.30          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>15.30-15.50</b>   |
| Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы | 15.50-16.50          |
| Подготовка к прогулке                                                | 16.50-17.00          |
| Прогулка                                                             | 17.00-18.30          |
| Уход домой                                                           | 18.20-19.00          |
| <b>Дома</b>                                                          |                      |
| Прогулка                                                             | 18.30-19.30          |
| Возвращение домой, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры     | 19.30-20.30          |
| Ночной сон                                                           | 20.30-6.30<br>(7.00) |

Режим дня составлен на 12 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

