



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рошупкина

**Режим дня в первой младшей группе «Кроха»
(2-3 лет)**

**МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,
структурное подразделение детский сад
2026 – 2027 уч. год**

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10
Завтрак	8.10-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Занятия в игровой форме	9.00-9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30–9.50
Второй завтрак	9.50–10.05
Прогулка	10.05-11.30
Гигиенические процедуры	11.30-11.50
Обед	11.50-12.20
Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.20-15.50
Уплотненный полдник	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00
Прогулка	17.00-19.00



“Физико-математический лицей № 93”
Е.С. Рощупкина

Е.С. Рощупкина

**во второй младшей группе «Солнышко»
(3-4 лет)**

**МАОУ “Физико – математический лицей № 93”,
структурное подразделение детский сад
2026 – 2027 уч. год**

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10
Завтрак	8.10–8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Прогулка	10.05-11.55
Гигиенические процедуры, обед	11.55-12.30
Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.25
Игры, самостоятельная деятельность	15.25-15.50
Полдник уплотненный	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00
Прогулка	17.00-19.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рощупкина



Режим дня

во второй младшей группе «Сказка»

(3-4 лет)

МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,

структурное подразделение детский сад

2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10
Завтрак	8.10–8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.05
Прогулка	10.05-11.55
Гигиенические процедуры, обед	11.55-12.30
Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.25-15.50
Полдник уплотненный	15.50-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00
Прогулка	17.00-19.00



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рощупкина

Режим дня

в средней группе «Колокольчики»

(4-5 лет)

МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,

структурное подразделение детский сад

2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-7.55
Утренняя гимнастика	7.55–8.05
Завтрак	8.05-8.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.35-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Прогулка	10.00-11.45
Гигиенические процедуры	11.45-12.00
Обед	12.00-12.30
Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.55
Полдник уплотненный	15.55-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Прогулка	17.00-19.00

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ

“Физико-математический лицей № 93”

Е.С. Рошупкина



**Режим дня
в средней группе «Лучики»
(4-5 лет)**

**МАОУ “Физико – математический лицей № 93”,
структурное подразделение детский сад
2026 – 2027 уч. год**

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.07
Утренняя гимнастика	8.07–8.17
Завтрак	8.17-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Прогулка	10.00-11.45
Гигиенические процедуры	11.45-12.00
Обед	12.00-12.30
Сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.55
Полдник уплотненный	15.55-16.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.25-17.00
Прогулка	17.00-19.00



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Физико-математический лицей № 93»
Е.С. Рошупкина

**Режим дня
в старшей группе «Пчелка»
(5-6 лет)
МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,
структурное подразделение детский сад
2026 – 2027 уч. год**

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.50–8.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.40
Второй завтрак	10.40-10.50
Прогулка	10.50-12.15
Гигиенические процедуры, обед	12.15-13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.45
Занятия	15.45-16.05
Полдник уплотненный	16.05-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Прогулка	17.00-19.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рошупкина



Режим дня

в подготовительной группе «Буратино»

(6-7 лет)

МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,

структурное подразделение детский сад

2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.02
Утренняя гимнастика	8.02–8.12
Завтрак	8.12-8.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.40-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Прогулка	11.10-12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20-13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.10
Полдник уплотненный	16.10-16.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.35-17.00
Прогулка	17.00-19.00



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рошупкина

Режим дня
в подготовительной группе «Росинка»
(6-7 лет)
МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,
структурное подразделение детский сад
2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.14
Утренняя гимнастика	8.14–8.24
Завтрак	8.24-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50 – 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Прогулка	11.10-12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20-13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.10
Полдник уплотненный	16.10-16.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.35-17.00
Прогулка	17.00-19.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рощупкина



Режим дня

в подготовительной группе «Знайка»

(6-7 лет)

МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,

структурное подразделение детский сад

2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.26
Утренняя гимнастика	8.26–8.36
Завтрак	8.36-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.00
Второй завтрак	11.00-11.10
Прогулка	11.10-12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20-13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.10
Полдник уплотненный	16.10-16.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.35-17.00
Прогулка	17.00-19.00

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Физико-математический лицей № 93»

Е.С. Рощупкина



Режим дня

в разновозрастной группе «Родничок»

(5-7 лет)

МАОУ «Физико – математический лицей № 93»,

структурное подразделение детский сад

2026 – 2027 уч. год

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20–8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.40
Второй завтрак	10.40-10.50
Прогулка	10.50-12.15
Гигиенические процедуры, обед	12.15-13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.30-15.45
Занятия	15.45-16.05
Полдник уплотненный	16.05-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00
Прогулка	17.00-19.00