

Утверждено приказом по
МБДОУ «Детский сад № 21»
от 29.08.2025 № 88

Примерные режимы дня на холодный период года в дошкольных группах

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	1 младшая группа 10,5ч	2 младшая группа 10,5ч	Средняя группа 10,5ч.	Старшая группа 10,5ч	Подготовительная группа 10,5ч
Утренний прием, фильтр, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах.	7.00-7.55	7.00 – 8.10	7.00-8.10	7.00 - 7.50	7.00- 8.10
Утренняя гимнастика	7.55-8.00	8.00-8.10	8.10-8.20	7.50-8.00	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20 – 8.25	8.00-8.25	8.20 – 8.25
Завтрак	8.10-8.30	8.20-8.35	8.25-8.40	8.25-8.40	8.25-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.30-8.45 (9.00)	8.35- 8.50	8.40- 8.50	8.40- 9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 мин, перерывы между занятиями не менее 10 мин.)	Продолжительнос ть занятия не более 10 мин. Продолжитель ность дневной суммарной образов. нагрузки – 20 мин.	Продолжительность занятия не более 15 мин. Продолжительность дневной суммарной образов. нагрузки – 30 мин.	Продолжительнос ть занятия не более 20 мин. Продолжительнос ть дневной суммарной образов. нагрузки – 40 мин.	Продолжительност ь занятия не более 25 мин. Продолжит. дневной суммарной образов. нагрузки – 50 мин. или 75мин. при организации 1 занятия после дневного сна	Продолжительность занятия не более 30 мин. Продолжительность дневной суммарной образов. нагрузки – 90 мин.
Самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке	9.30-9.40	9.30 -10.00	9.40(9.50)-10.00	10.10-10.35	10.50-11.05
Второй завтрак	9.40-9.45	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20
Прогулка, возвращение с прогулки	9.45-11.20 9.55-11.30 (выход по подгруппам)	10.10–11.50	10.10 – 12.00	10.35- 12.15	11.05 - 12.30
Подготовка к обеду, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	11.20 (11.30)- 11.40	11.50 -12.05	12.00- 12.15	12.15-12.30	12.30- 12.40
Обед	11.40-11.55	12.05- 12.25	12.15- 12.35	12.30- 12.55	12.40- 13.00
Подготовка к дневному сну, сон	11.55-12.00 12.00-15.00	12.25- 15.00	12.35- 15.05	12.55- 15.25	13.00- 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00-15.25	15.00- 15.20	15.05- 15.20	15.25 - 15.35	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40	15.20- 15.45	15.20- 15.40	15.35- 15.50	15.45- 16.00
Игры, самостоятельная деятельность	15.40-15.50				
Занятия	15.50-16.00 16.10-16.20 по подгруппам	-	-	15.50-16.15 (4 раза в неделю)	-
Игры, самостоятельная деятельность	16.20-16.40	15.45-16.15	15.40-16.40	16.15-16.40	16.00 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (в т.ч. двигательная деятельность) Уход детей домой	16.40-17.30	16.15-17.30	16.40-17.30	16.40-17.30	16.40-17.30

Рекомендуемый режим дома Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.05-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30	18.00-18.30
Вечерняя прогулка (самостоятельная деятельность на прогулке)	18.30-19.30	18.30-19.40	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30- 20.00	19.40-20.30	19.30- 20.00	19.30-20.50	19.30-20.50
Укладывание, ночной сон	20.00 – 6.00 (6.30)	20.30 – 6.00 (6.30)	20.40 – 6.00 (6.30)	20.50 – 6.00 (6.30)	20.50 – 6.00 (6.30)

Примерные режимы дня на холодный период года в дошкольных группах

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	Старшие группы (№ 2,4,10) 10ч.	Подготовительная группа (№ 11) 10 ч.
Утренний прием, фильтр, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах. Утренняя гимнастика	7.00 - 7.50 8.00-8.10 (№ 2,10), 8.20-8.30 (№ 4)	7.00- 8.20 8.20-8.30
Подготовка к завтраку, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	8.10-8.30 (8.30-8.35)	8.30 – 8.35
Завтрак	8.30-8.45	8.35-8.45
Игры, подготовка к занятиям	8.45- 9.00	8.45-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 мин, перерывы между занятиями не менее 10 мин.)	Продолжительность занятия не более 25 мин. Продолжит. дневной суммарной образов. нагрузки – 50 мин. или 75мин. при организации 1 занятия после дневного сна	Продолжительность занятия не более 30 мин. Продолжительность дневной суммарной образов. нагрузки – 90 мин.
Самостоятельная деятельность Подготовка к прогулке	10.00-10.35	11.00-11.10
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20
Прогулка, возвращение с прогулки	10.35- 12.15	11.10 - 12.30
Подготовка к обеду, самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.15-12.30	12.30- 12.40
Обед	12.30- 12.55	12.40- 13.00
Подготовка к дневному сну, сон	12.55- 15.25	13.00- 15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.25 - 15.35	15.30-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.35- 15.50	15.45- 16.00
Игры, самостоятельная деятельность Занятия	15.50-16.15 (3-4 раза в неделю)	-
Игры, самостоятельная деятельность	16.15-16.40	16.00 - 16.40
Подготовка к прогулке, прогулка (в т.ч. двигательная деятельность)	16.40-17.00	16.40-17.00
Уход детей домой		
Коррекционная работа с обучающимися проводится в I и II половину дня в соответствии с расписанием занятий и режимом работы специалистов.		
Рекомендуемый режим дома Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.00-18.00	17.30-18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.00-18.30
Вечерняя прогулка (самостоятельная деятельность на прогулке)	18.30-19.30	18.30-19.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.50	19.30-20.50
Укладывание, ночной сон	20.50 – 6.00 (6.30)	20.50 – 6.00(6.30)