

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08. 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

"Детский сад общеразвивающего вида № 3"

Р.Г. Ганиева

приказ № 28-г/от 28.08. 2025 года

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида № 3" НМР РТ на 2025-2026 учебный год

Режимные процессы	I младшая группа	Длительность
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	6.00 – 7.15	1ч 15м
Утренняя гимнастика	7.15 – 7.25	10м
Подготовка к завтраку, завтрак	7.25 – 7.55	30м
Свободная игра, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.55 – 8.25	30м
Образовательная деятельность: (1 подгруппа)	8.25 – 8.35	10м
Динамическая пауза, подготовка к занятию 2 подгруппы	8.35 – 8.40	5м
Образовательная деятельность: (2 подгруппа)	8.40 – 8.50	10м
Свободная игра, самостоятельная деятельность, индивидуальная и кружковая работа	8.50 – 9.10	20м
Второй завтрак	9.10 – 9.20	10м
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 – 10.50	1ч 30м
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	10.50 – 11.05	15м
Подготовка к обеду, обед	11.05 – 11.45	40м
Подготовка ко сну, дневной сон	11.45 – 14.30	2ч 45м
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	14.30 – 14.50	20м
Образовательная деятельность: (1 подгруппа)	14.50 – 15.00	10м
Динамическая пауза, подготовка к занятию 2 подгруппы	15.00 – 15.05	5м
Образовательная деятельность: (2 подгруппа)	15.05 – 15.15	10м
Свободная игра, самостоятельная деятельность, индивидуальная и кружковая работа	15.15 – 15.30	15м
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 – 16.00	30м
Самостоятельная деятельность детей, свободная игра, индивидуальная и кружковая работа	16.00 – 16.30	30м
Выход на прогулку, прогулка, игры, уход детей домой	16.30 – 18.00	1ч 30м

Режимные процессы	II младшая группа		Длительность
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	6.00 – 7.20		1ч 20 м
Утренняя гимнастика	7.20 – 7.30		10м
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	7.30 – 7.55		25м
Утренний круг	7.55 – 8.15		20м
Свободная игра, индивидуальная и кружковая работа, подготовка к образовательной деятельности	8.15 – 8.45		30м
Образовательная деятельность: 1	8.45 – 9.00		15м
Динамическая пауза между занятий	9.00 – 9.10		10м
Образовательная деятельность: 2	9.10 – 9.25	11.05-11.20*	15м
Свободная игра, самостоятельная деятельность	9.25 – 9.45	9.00-9.20*	20м
Второй завтрак	9.45 – 9.55	9.20-9.30*	10м
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55 – 11.20	9.30-10.55*	1ч 25м
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.20 – 11.30	10.55-11.05*	10м
Свободная игра		11.20-11.30*	10*
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.05		35м
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.05 – 14.45		2ч 40м
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	14.45 – 15.05		20м
Кружковая, индивидуальная работа, свободная игра, самостоятельная	15.05 – 15.35		30м
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.35 – 16.00		25м
Вечерний круг	16.00 – 16.10		10м
Самостоятельная деятельность, свободная игра, кружковая работа	16.10 – 16.25		15м
Выход на прогулку, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.25 – 18.00		1ч 35м

* 5 группа – в четверг

* 6 группа – в понедельник

Режимные процессы	Средняя группа		Длительность
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	6.00 – 7.25		1ч 25м
Утренняя гимнастика	7.25 – 7.35		10м
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	7.35 – 8.00		25м
Утренний круг	8.00 – 8.20		20м
Свободная игра, индивидуальная и кружковая работа, подготовка к образовательной деятельности	8.20 – 8.50		30м
Образовательная деятельность: 1	8.50 – 9.10		20м
Динамическая пауза между занятий	9.10 – 9.20		10м
Образовательная деятельность: 2	9.20 – 9.40	10.50-11.10*	20м
Второй завтрак	9.40 – 9.50	9.10-9.20*	10м
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.10	9.20-10.40*	1ч 20м
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.10 – 11.20	10.40-10.50*	20м
Свободная игра, самостоятельная деятельность		11.10-11.20*	10м
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 12.00		40м
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00 – 14.50		2ч 50м
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	14.50 – 15.10		20м
Кружковая, индивидуальная работа	15.10 – 15.40		30м
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.40 – 16.00		20м
Вечерний круг	16.00 – 16.10		10м
Самостоятельная деятельность, свободная игра, кружковая работа	16.10 – 16.30		20м
Выход на прогулку, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.30 – 18.00		1ч 30м

* 7 группа – в четверг, в пятницу

* 8 группа – в понедельник, в среду

Режимные процессы	Старшая группа		Длительность
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	6.00 – 6.50		50м
Подготовка к прогулке, прогулка	6.50 – 7.25		35м
Возвращение с прогулки	7.25 – 7.35		10м
Утренняя гимнастика	7.35 – 7.45		10м
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	7.45 – 8.10		25м
Утренний круг	8.10 – 8.30		20м
Свободная игра, индивидуальная и кружковая работа, подготовка к образовательной деятельности	8.30 – 9.00		30м
Образовательная деятельность: 1	9.00 – 9.25		25м
Динамическая пауза между занятий	9.25 – 9.35		10м
Образовательная деятельность: 2	9.35 – 10.00	11.15-11.40*	25м
Второй завтрак	10.00 – 10.10	9.25-9.35*	10м
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 11.40	9.35-11.05*	1ч 30м
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.40 – 11.50	11.05-11.15*	10м
Свободная игра		11.40-11.50*	10м*
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.25		35м
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.25 – 14.55		2ч 30м
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры	14.55 – 15.10		15м
Образовательная деятельность, кружковая работа, индивидуальная работа	15.10 – 15.35		25м
Самостоятельная деятельность, свободная игра	15.35 – 15.45		10м
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.45 – 16.05		20м
Вечерний круг	16.05 – 16.15		10м
Самостоятельная деятельность, свободная игра, кружковая работа	16.15 – 16.40		25м
Выход на прогулку, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.40 – 18.00		1ч 20м

* 9 группа – в пятницу

* 10 группа – во вторник

Режимные процессы	Подготовительная группа	Длительность
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игры	6.00 – 6.45	45м
Подготовка к прогулке, прогулка	6.45 – 7.20	35м
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	7.20 – 7.30	10м
Возвращение с прогулки	7.30 – 7.40	10м
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	7.40 – 8.00	20м
Утренний круг	8.00 – 8.20	20м
Свободная игра, индивидуальная и кружковая работа, подготовка к образовательной деятельности	8.20 – 8.50	30м
Образовательная деятельность: 1	8.50 – 9.20	30м
Динамическая пауза между занятий	9.20 – 9.30	10м
Образовательная деятельность: 2	9.30 – 10.00	30м
Динамическая пауза между занятий	10.00 – 10.10	10м
Образовательная деятельность: 3	10.10 – 10.40	30м
Второй завтрак	10.40 – 10.50	10м
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 11.55	1ч 05м
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры	11.55 – 12.05	10м
Подготовка к обеду, обед	12.05 – 12.40	35м
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.40 – 15.10	2ч 30м
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.10 – 15.20	10м
Кружковая, индивидуальная работа	15.20 – 15.50	30м
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.50 – 16.10	20м
Вечерний круг	16.10 – 16.20	10м
Самостоятельная деятельность, свободная игра, кружковая работа	16.20 – 16.50	30м
Выход на прогулку, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.50 – 18.00	1ч 10м

Пояснительная записка

Режим дня составлен на основании:

- Федерального закона об образовании Российской Федерации №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
 - Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся
 - Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях Российской Федерации»
 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающихся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограничительными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»
 - в соответствии с возрастными периодами: 1 младшая группа в возрасте с 2 до 3 лет, 2 младшая группа в возрасте с 3 до 4 лет, средняя группа в возрасте с 4 до 5 лет, старшая группа в возрасте с 5 до 6 лет, подготовительная группа в возрасте с 6 до 7 лет.
- В первых младших группах вся организованная образовательная деятельность проводится по подгруппам (кроме музыки).
- В соответствии с требованиями к организации образовательного процесса пункта, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»», пункт VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Продолжительность занятий:
- в первой младшей группе – 10 минут,
 - во второй младшей группе – 15 минут,
 - в средней группе – 20 минут,

- в старшей группе – 25 минут,
- в подготовительной группе – 30 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более:

- в первой младшей группе – 20 минут,
- во второй младшей группе – 30 минут,
- в средней группе – 40 минут,
- в старшей группе – 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна,
- в подготовительной группе – 90 минут.

Образовательная деятельность по «Физической культуре» один раз в неделю, начиная со второй младшей группы, проводится на свежем воздухе во время прогулки, рекомендуемое время:

- во вторых младших группах в среду в 11.05;
- в средних группах во вторник в 10.50;
- в старших группах: в 9 группе в четверг в 11.15, в 10 группе в понедельник в 11.15;
- в подготовительных группах: в 3 группе во вторник в 11.25, в 4 группе в среду в 11.25.

С учетом использования гибкого режима, рекомендуемого физиологом Н.Е. Введенским, книга Т.Л. Богина «Режим дня в детском саду», образовательная деятельность проводится после прогулки:

- в 5 группе – в четверг,
- в 6 группе – в понедельник,
- в 7 группе – в четверг, в пятницу,
- в 8 группе – в понедельник, в среду,
- в 9 группе – в пятницу,
- в 10 группе – во вторник.

Прогулки в этих группах, в указанные дни, проводится после первого занятия.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»» VIII. Особенности организации общественного питания детей. 8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и распределением калорийности суточного рациона 30%.

Старший воспитатель МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №3"

/Н.А. Ганина/

Старшая медсестра МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида № 3" НМР РТ

/Т.Ф. Чупашова/