

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №31»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №31» НМР РТ  
«Детский сад общеразвивающего вида №31»  
Агафонова И.С..  
«28» 08 2025г.  
Вводится в действие на основании приказа  
№ 21/25 от «28» 08 2025г.



**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад общеразвивающего вида № 31» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан**  
**на 2025-2026 учебный год.**

Старший воспитатель ОС Зорькина О.С.

Старшая медицинская сестра ИВ Пенькова И.В.

г.Нижнекамск  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РЕЖИМУ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

Режим дня на холодный период составлен в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным законом «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 08.08.2024 г. № 315-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 25.10.2023 года №783);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155;
- Уставом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» НМР РТ;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» НМР РТ.

**В МБДОУ № 31 НМР РТ функционирует 10 общеразвивающих групп:**

- вторая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет) – № 1;
- первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – № 3;
- первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – № 4;
- вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) - №2;
- вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) - №6;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) - № 8;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) - № 7;
- старшая группа (от 5 до 6 лет) - №10;
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - № 5;
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - №9.

**В режимные моменты выносятся:**

- в средних группах № 7, 8 организуется два занятия по ознакомлению детей с татарским языком, которые проводятся в ходе режимных моментов (табл.1);
- в старшей группе № 10 организуется три занятия по физической культуре. Два занятия в неделю проводятся по сетке занятий, третье занятие «Физкультура на прогулке» – в ходе режимных моментах (табл. 1);
- чтение художественной литературы организуется во всех возрастных группах ежедневно;
- конструктивная деятельность (КД) проводится один раз в неделю в дошкольных группах (табл. 1)

В объем двигательной активности (не менее 1 часа в день) включается работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций: закаливание, прогулка, оздоровительные процедуры после дневного сна, занятия по физическому развитию, соблюдение двигательного режима (табл. 2)

## График проведения занятий, организованных в ходе режимных моментов в МБДОУ № 31 НМР в 2024-2025 учебном году

| Ден.нед.    | 2 младшая группа №2 | 2 младшая группа №6 | средняя группа №7             | средняя группа №8             | старшая группа №10                          | подгот. к школе группа №5 | подгот. к школе группа №9 |
|-------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| понедельник | 15.10-15.25<br>КД   |                     | 15.10-15.30<br>Татарский язык | 15.10-15.30<br>КД             |                                             |                           |                           |
| вторник     |                     |                     |                               | 15.10-15.30<br>Татарский язык | 15.30-15.55<br>КД                           |                           | 15.10-16.40<br>КД         |
| среда       |                     |                     | 15.10-15.30<br>Татарский язык |                               |                                             | 15.10-16.40<br>КД         |                           |
| четверг     |                     | 15.10-15.25<br>КД   |                               | 15.10-15.30<br>Татарский язык | 10.35-10.50<br>физкультура<br>(на прогулке) |                           |                           |
| пятница     |                     |                     | 15.10-15.30<br>КД             |                               |                                             |                           |                           |

Таблица 2

## Режим двигательной активности

| формы работы                                     | виды занятий                                                                   | количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей     |                                                      |                                                                           |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                | 1–2 года                                                              | 2-3 года                                             | 3-4 года                                                                  | 4-5 лет                                                                   | 5-6 лет                                                                   | 6-7 лет                                                                   |
| физкультура                                      | в помещении                                                                    | игры – занятия по развитию движений<br>2 раза в неделю<br>(до 10 мин) | 3 раза в неделю<br>(до 10 мин)                       | 2 раза в неделю<br>(15 мин)                                               | 2 раза в неделю<br>(20 мин)                                               | 2 раза в неделю<br>(25 мин)                                               | 2 раза в неделю<br>(30 мин)                                               |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                                     | -                                                    | 1 раз в неделю<br>(15 мин)                                                | 1 раз в неделю<br>(20 мин)                                                | 1 раз в неделю<br>(25 мин)                                                | 1 раз в неделю<br>(30 мин)                                                |
| физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика                                                            | ежедневно<br>(10 мин)                                                 | ежедневно<br>(10 мин)                                | ежедневно<br>(10 мин)                                                     | ежедневно<br>(10 мин)                                                     | ежедневно<br>(10 мин)                                                     | ежедневно<br>(10 мин)                                                     |
|                                                  | подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | ежедневно<br>(8 мин)                                                  | ежедневно<br>(10 мин)                                | ежедневно<br>(15-20 мин)                                                  | ежедневно<br>(20-25 мин)                                                  | ежедневно<br>(25-30 мин)                                                  | ежедневно<br>(30-40 мин)                                                  |
|                                                  | закаливающие процедуры и гимнастика после сна                                  | ежедневно<br>(15-20 мин)                                              | ежедневно<br>(15-20 мин)                             | ежедневно<br>(15-20 мин)                                                  | ежедневно<br>(15-20 мин)                                                  | ежедневно<br>(15-20 мин)                                                  | ежедневно<br>(15-20 мин)                                                  |
|                                                  | физ. минутки (в середине статического занятия)                                 | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                  | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий<br>(не менее 2 мин ) | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий<br>(не менее 2 мин ) | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий<br>(не менее 2 мин ) | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий<br>(не менее 2 мин ) |
| активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | -                                                                     | -                                                    | 1 раз в месяц<br>(15 мин)                                                 | 1 раз в месяц<br>(20 мин)                                                 | 1 раз в месяц<br>(30-45 мин)                                              | 1 раз в месяц<br>(40 мин)                                                 |
|                                                  | физкультурный праздник                                                         | -                                                                     | -                                                    | -                                                                         | 2 раза в год<br>(до 45 минут)                                             | 2 раза в год<br>(до 60 минут)                                             | 2 раза в год<br>(до 60 минут)                                             |
|                                                  | день здоровья                                                                  | -                                                                     | -                                                    | 1 раз в квартал                                                           | 1 раз в квартал                                                           | 1 раз в квартал                                                           | 1 раз в квартал                                                           |
| самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | -                                                                     | ежедневно                                            | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 |
|                                                  | самостоятельная физическая активность в помещении                              | ежедневно                                                             | ежедневно                                            | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        | ежедневно                                                             | ежедневно                                            | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 | ежедневно                                                                 |

**Режим дня для воспитанников второй группы раннего возраста №1**  
**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31» НМР РТ на холодный период 2025-2026 учебного года**

| Вид деятельности                                                                                         |                                                               | Время в режиме дня                                                               | Длительность                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Прием детей, осмотр, игры                                                                                |                                                               | 6.00-7.20                                                                        | 1 часа 20 мин                       |
| Утренняя гимнастика                                                                                      |                                                               | 7.20-7.30                                                                        | 10 мин                              |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                           |                                                               | 7.30-8.00                                                                        | 30 мин                              |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа )                     |                                                               | 8.00-8.30                                                                        | 30 мин                              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                    |                                                               | 1 п. 8.30-8.40<br>2 п. 8.50-9.00                                                 | до 10 мин<br>до 10 мин              |
| Количество занятий в неделю                                                                              |                                                               | 10                                                                               |                                     |
| Второй завтрак                                                                                           |                                                               | 9.00-9.10                                                                        | 10 мин                              |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                          |                                                               | 9.10-11.00                                                                       | 1 час 50 мин                        |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                     |                                                               | 11.00-11.20                                                                      | 20 мин                              |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                 |                                                               | 11.20-11.50                                                                      | 30 мин                              |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                     |                                                               | 11.50-12.00                                                                      | 10 мин                              |
| Дневной сон                                                                                              |                                                               | 12.00-15.00                                                                      | 3 часа                              |
| Постепенный подъем , оздоровительные и гигиенические процедуры                                           |                                                               | 15.00-15.20                                                                      | 20 мин                              |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%. |                                                               | 15.20-15.50                                                                      | 30 мин                              |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)                |                                                               | 15.50-16.20                                                                      | 30 мин                              |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                    |                                                               | Пон., ср., пят:<br>1 п. 15.50-16.00<br>2 п. 16.10-16.20;<br>вт., чт: 15.50-16.00 | до 10 мин<br>до 10 мин<br>до 10 мин |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, игра. Уход детей домой                                         |                                                               | 16.20-18.00                                                                      | 1 час 40 мин                        |
| Общий подсчет времени                                                                                    | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки. |                                                                                  | 20 мин                              |
|                                                                                                          | В неделю                                                      |                                                                                  | 1ч 40 мин                           |
|                                                                                                          | Продолжительность прогулок                                    |                                                                                  | 3 часа 30 мин                       |
|                                                                                                          | Дневной сон                                                   |                                                                                  | 3 часа                              |
|                                                                                                          | Активное бодрствование и др.                                  |                                                                                  | 5 часов 10 мин                      |
| Итого                                                                                                    | 12 часов                                                      |                                                                                  |                                     |

**Режим дня на холодный период для воспитанников первой младшей группы №3, №4**

| Вид деятельности                                                                                          |                                                              | Время в режиме дня                                    |                                                          | Длительность               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| Прием детей, осмотр, игры                                                                                 |                                                              | 6.00-7.25                                             |                                                          | 1 часа 25 мин              |
| Утренняя гимнастика                                                                                       |                                                              | 7.25-7.35                                             |                                                          | 10 мин                     |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                            |                                                              | 7.35-8.05                                             |                                                          | 30 мин                     |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др. )                |                                                              | 8.05-8.30                                             |                                                          | 25 мин                     |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                                     |                                                              | 1 п. 8.30-8.40<br>2 п. 8.50-9.00                      |                                                          | до 10 мин<br>до 10 мин     |
| Количество занятий в неделю                                                                               |                                                              | 10                                                    |                                                          |                            |
| Второй завтрак                                                                                            |                                                              | 9.00-9.10                                             |                                                          | 10 мин                     |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                           |                                                              | 9.10-11.05                                            |                                                          | 1 час 55 мин               |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                      |                                                              | 11.05-11.25                                           |                                                          | 20 мин                     |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                  |                                                              | 11.25-11.55                                           |                                                          | 30 мин                     |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                      |                                                              | 11.55-12.05                                           |                                                          | 10 мин                     |
| Дневной сон                                                                                               |                                                              | 12.05-15.05                                           |                                                          | 3 часа                     |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры                                             |                                                              | 15.05-15.25                                           |                                                          | 20 мин                     |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.  |                                                              | 15.25-15.55                                           |                                                          | 30 мин                     |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)                 |                                                              | 15.55-16.25                                           |                                                          | 30 мин                     |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.) |                                                              | 3 гр.                                                 | 4 гр.                                                    | 10 мин<br>10 мин<br>10 мин |
|                                                                                                           |                                                              | Вт., чт.,пт:<br>1 п. 15.55-16.05<br>2 п. 16.15-16.25; | Пон., ср., пт.:<br>1 п. 15.55-16.05<br>2 п. 16.15-16.25; |                            |
|                                                                                                           |                                                              | пон., ср.:<br>15.55-16.05                             | вт., чт.:<br>16.05-16.15                                 |                            |
|                                                                                                           |                                                              |                                                       |                                                          |                            |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, игра. Уход детей домой                                          |                                                              | 16.25-18.00                                           |                                                          | 1 час 35 мин               |
| Общий подсчет времени                                                                                     | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки |                                                       | 20 мин                                                   |                            |
|                                                                                                           | В неделю                                                     |                                                       | 1ч 40 мин                                                |                            |
|                                                                                                           | Продолжительность прогулок                                   |                                                       | 3 часа 30 мин                                            |                            |
|                                                                                                           | Дневной сон                                                  |                                                       | 3 часа                                                   |                            |
|                                                                                                           | Игры, самостоятельная деятельность детей и др.               |                                                       | 5 часов 10 мин                                           |                            |
| итого                                                                                                     | 12 часов                                                     |                                                       |                                                          |                            |

**Режим дня на холодный период для воспитанников второй младшей группы №2, №6**

| Вид деятельности                                                                                                       |                                                              | Время                                  |                  | Длительность  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|---------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Утренний круг                         |                                                              | 6.00-7.30                              |                  | 1 часа 30 мин |
| Утренняя гимнастика в физкультурном зале                                                                               |                                                              | 7.30-7.40                              |                  | 10 мин        |
| Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак                                                                              |                                                              | 7.40-8.10                              |                  | 30 мин        |
| Игры, подготовка занятиям                                                                                              |                                                              | Пон., вт., ср., чет.: 8.10-8.30        |                  | 20 мин        |
|                                                                                                                        |                                                              | Пят: 8.10-8.30; 8.45-9.10              |                  | 45 мин        |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)                  |                                                              | Пон., вт., ср., чет.:<br>1з. 8.30-8.45 |                  | 15 мин        |
|                                                                                                                        |                                                              | 2з. 8.55-9.10                          |                  | 15 мин        |
|                                                                                                                        |                                                              | Пят: 1з. 8.30-8.45                     |                  | 15 мин        |
| Количество занятий в неделю                                                                                            |                                                              | 10                                     |                  |               |
| Второй завтрак                                                                                                         |                                                              | 9.10-9.20                              |                  | 10 мин        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                        |                                                              | 9.20-11.10                             |                  | 1 час 50 мин  |
| Занятия на прогулке (физкультура на прогулке)                                                                          |                                                              | 2 гр.                                  | 6 гр.            | 15 мин        |
|                                                                                                                        |                                                              | Пт.: 10.00-10.15                       | Пт.: 10.15-10.30 |               |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                                   |                                                              | 11.10-11.30                            |                  | 20 мин        |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед                                                                                    |                                                              | 11.30-12.00                            |                  | 30 мин        |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                                   |                                                              | 12.00-12.10                            |                  | 10 мин        |
| Дневной сон                                                                                                            |                                                              | 12.10-14.40                            |                  | 2 часа 30 мин |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры                                                                             |                                                              | 14.40-15.00                            |                  | 20 мин        |
| Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КД. Индивидуальная работа. Дополнительное образование. |                                                              | 15.00-15.30                            |                  | 30 мин        |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.               |                                                              | 15.30-16.00                            |                  | 30 мин        |
| Вечерний круг                                                                                                          |                                                              | 16.00-16.10                            |                  | 10 мин        |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой                         |                                                              | 16.10-18.00                            |                  | 1 час 50 мин  |
| Общий подсчет времени                                                                                                  | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки |                                        | 30 мин           |               |
|                                                                                                                        | В неделю                                                     |                                        | 2 ч 30 мин       |               |
|                                                                                                                        | Продолжительность прогулок                                   |                                        | 3 часа 40 мин    |               |
|                                                                                                                        | Продолжительность дневного сна                               |                                        | 2 часа 30 мин    |               |
|                                                                                                                        | Игры, самостоятельная деятельность детей и др.               |                                        | 5 часов 20 мин   |               |
| итога                                                                                                                  | 12 часов                                                     |                                        |                  |               |

**Режим дня на холодный период для воспитанников средней группы №7, №8**

| Вид деятельности                                                                                                        |                                                              | Время                              |                                    | Длительность  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Утренний круг                          |                                                              | 6.00-7.35                          |                                    | 1 часа 35 мин |
| Утренняя гимнастика в физкультурном зале                                                                                |                                                              | 7.35-7.45                          |                                    | 10 мин        |
| Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак                                                                               |                                                              | 7.45-8.15                          |                                    | 30 мин        |
| Игры, подготовка занятиям                                                                                               |                                                              | 7 гр.                              | 8 гр.                              |               |
|                                                                                                                         |                                                              | Пон., вт., чт., пт:<br>8.15-8.30   | Пон., вт., ср., пт:<br>8.15-8.30   | 15 мин        |
|                                                                                                                         |                                                              | Ср.: 8.15-8.30;<br>8.50-9.20       | Чт.: 8.15-8.30;<br>8.50-9.20       | 45 мин        |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)                  |                                                              | Пн., вт., чт., пт:<br>1з.8.30-8.50 | Пн., вт., ср., пт:<br>1з.8.30-8.50 | 20 мин        |
|                                                                                                                         |                                                              | 2з.9.00-9.20                       | 2з.9.00-9.20                       | 20 мин        |
|                                                                                                                         |                                                              | Ср.: 1з.8.30-8.50                  | Чт.: 1з.8.30-8.50                  | 20 мин        |
| Количество занятий в неделю                                                                                             |                                                              | 10                                 |                                    |               |
| Второй завтрак                                                                                                          |                                                              | 9.20-9.30                          |                                    | 10 мин        |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                         |                                                              | 9.30-11.15                         |                                    | 1 час 45 мин  |
| Занятия на прогулке (Физкультура на прогулке)                                                                           |                                                              | 7 гр.                              | 8 гр.                              |               |
|                                                                                                                         |                                                              | Ср.: 10.15-10.35                   | Чт.: 10.15-10.35                   | 20 мин        |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                                    |                                                              | 11.15-11.35                        |                                    | 20 мин        |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед                                                                                     |                                                              | 11.35-12.05                        |                                    | 30 мин        |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                                    |                                                              | 12.05-12.15                        |                                    | 10 мин        |
| Дневной сон                                                                                                             |                                                              | 12.15-14.45                        |                                    | 2 часа 30 мин |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры                                                                              |                                                              | 14.45-15.05                        |                                    | 20 мин        |
| Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КМД. Индивидуальная работа. Дополнительное образование. |                                                              | 15.05-15.35                        |                                    | 30 мин        |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.                |                                                              | 15.35-16.05                        |                                    | 30 мин        |
| Вечерний круг                                                                                                           |                                                              | 16.05-16.15                        |                                    | 10 мин        |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой                          |                                                              | 16.15-18.00                        |                                    | 1 час 45 мин  |
| Общий<br>подсчет<br>времени                                                                                             | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки |                                    | 40 мин                             |               |
|                                                                                                                         | В неделю                                                     |                                    | 3 ч 20 мин                         |               |
|                                                                                                                         | Продолжительность прогулок                                   |                                    | 3 часа 30 мин                      |               |
|                                                                                                                         | Продолжительность дневного сна                               |                                    | 2 часа 30 мин                      |               |
|                                                                                                                         | Игры, самостоятельная деятельность детей и др.               |                                    | 5 часа 20 мин                      |               |
| Итого                                                                                                                   | 12 часов                                                     |                                    |                                    |               |

**Режим дня на холодный период для воспитанников старшей группы №10**

| Вид деятельности                                                                                                        |                                                              | Время                              | Длительность                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Утренний круг                          |                                                              | 6.00-7.40                          | 1 часа 40 мин                 |
| Утренняя гимнастика в физкультурном зале                                                                                |                                                              | 7.40-7.50                          | 10 мин                        |
| Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак                                                                               |                                                              | 7.50-8.20                          | 30 мин                        |
| Игры, подготовка занятиям                                                                                               |                                                              | 8.20-8.30<br>Пн.: 8.55-9.15        | 10 мин<br>30 мин              |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)                  |                                                              | Вт., ср., чт., пт:<br>1з.8.30-8.55 | 25 мин                        |
|                                                                                                                         |                                                              | 2з.9.05-9.30                       | 25 мин                        |
|                                                                                                                         |                                                              | Пон.: 1з.8.30-8.55                 | 25 мин                        |
|                                                                                                                         |                                                              | 2з.9.15-9.40                       | 25 мин                        |
| Количество занятий в неделю                                                                                             |                                                              | 13                                 |                               |
| Второй завтрак                                                                                                          |                                                              | 9.30-9.40/9.40-9.50                | 10 мин                        |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                                                 |                                                              | 9.40-11.20/<br>9.50-11.20          | 1 час 40 мин/<br>1 час 30 мин |
| Физкультура на прогулке в режимном моменте                                                                              |                                                              | Чт.:10.35-10.50                    | 25 мин                        |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                                    |                                                              | 11.20-11.40                        | 20 мин                        |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед                                                                                     |                                                              | 11.40-12.10                        | 30 мин                        |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                                    |                                                              | 12.10-12.20                        | 10 мин                        |
| Дневной сон                                                                                                             |                                                              | 12.20-14.50                        | 2 часа 30 мин                 |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры                                                                              |                                                              | 14.50-15.10                        | 20 мин                        |
| Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КМД. Индивидуальная работа. Дополнительное образование. |                                                              | 15.10-15.40                        | 30 мин                        |
| Занятия                                                                                                                 |                                                              | Вт., чт., пт.: 15.10-15.35         | 25 мин                        |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.                |                                                              | 15.40-16.10                        | 30 мин                        |
| Вечерний круг                                                                                                           |                                                              | 16.10-16.20                        | 10 мин                        |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой                          |                                                              | 16.20-18.00                        | 1 час 40 мин                  |
| Общий<br>подсчет<br>времени                                                                                             | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки | 1 час 15 мин                       |                               |
|                                                                                                                         | В неделю                                                     | 4 ч 25 мин                         |                               |
|                                                                                                                         | Продолжительность прогулок                                   | 3 часа 20 мин                      |                               |
|                                                                                                                         | Продолжительность дневного сна                               | 2 часа 30 мин                      |                               |
|                                                                                                                         | Игры, самостоятельная деятельность детей и др.               | 4 часа 55 мин                      |                               |
| Итого                                                                                                                   | 12 часов                                                     |                                    |                               |

**Режим дня на холодный период для воспитанников подготовительной к школе группы № 5, №9**

| Вид деятельности                                                                                                        |                                                                          | Время                                                                                                      |                                                                                                           | Длительность  |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Утренний круг                          |                                                                          | 6.00-7.45                                                                                                  |                                                                                                           | 1 часа 45 мин |              |
| Утренняя гимнастика в физкультурном зале                                                                                |                                                                          | 7.45-7.55                                                                                                  |                                                                                                           | 10 мин        |              |
| Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак                                                                               |                                                                          | 7.55-8.25                                                                                                  |                                                                                                           | 30 мин        |              |
| Игры, подготовка занятиям                                                                                               |                                                                          | 8.25-8.30                                                                                                  |                                                                                                           | 5 мин         |              |
|                                                                                                                         |                                                                          | 5 гр.<br>Пн.: 8.25-8.30;<br>9.50-10.20                                                                     | 9 гр<br>Ср.: 8.25-8.30;<br>9.50-10.20                                                                     | 35 мин        |              |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)                                                               |                                                                          | 5 гр.                                                                                                      | 9 гр                                                                                                      | 30 мин        |              |
|                                                                                                                         |                                                                          | Пят., вт., ср., чт.:<br>1з.8.30-9.00<br>2з.9.10-9.40<br>3з.9.50-10.20<br>Пн.: 1з.8.30-9.00<br>2з.9.10-9.40 | Пн., вт., чт., пт.:<br>1з.8.30-9.00<br>2з.9.10-9.40<br>3з.9.50-10.20<br>Ср.: 1з.8.30-9.00<br>2з.9.10-9.40 |               |              |
| Количество занятий в неделю                                                                                             |                                                                          | 15                                                                                                         |                                                                                                           |               |              |
| Второй завтрак                                                                                                          |                                                                          | 9.40-9.50                                                                                                  |                                                                                                           |               | 10 мин       |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                                         |                                                                          | 10.20-11.35                                                                                                |                                                                                                           |               | 1 час 15 мин |
| Занятия на прогулке (физкультура на прогулке)                                                                           |                                                                          | 5гр.<br>Пт.: 10.30-11.00                                                                                   | 9 гр.<br>ср.: 10.30-11.00                                                                                 | 30 мин        |              |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                                    |                                                                          | 11.35-11.50                                                                                                |                                                                                                           | 15 мин        |              |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед                                                                                     |                                                                          | 11.50-12.20                                                                                                |                                                                                                           | 30 мин        |              |
| Подготовка ко сну, чтение перед сном                                                                                    |                                                                          | 12.20-12.30                                                                                                |                                                                                                           | 10 мин        |              |
| Дневной сон                                                                                                             |                                                                          | 12.30-15.00                                                                                                |                                                                                                           | 2 часа 30 мин |              |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры                                                                              |                                                                          | 15.00-15.20                                                                                                |                                                                                                           | 20 мин        |              |
| Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КМД. Индивидуальная работа. Дополнительное образование. |                                                                          | 15.20-15.45                                                                                                |                                                                                                           | 25 мин        |              |
| Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.                |                                                                          | 15.45-16.15                                                                                                |                                                                                                           | 30 мин        |              |
| Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Вечерний круг. Уход детей домой           |                                                                          | 16.15-18.00                                                                                                |                                                                                                           | 1 час 45 мин  |              |
| Общий подсчет времени                                                                                                   | Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки<br>В неделю | 1 час 15 мин<br>5 ч 00 мин                                                                                 |                                                                                                           |               |              |
|                                                                                                                         | Продолжительность прогулок                                               | 3 часа                                                                                                     |                                                                                                           |               |              |
|                                                                                                                         | Продолжительность дневного сна                                           | 2 часа 30 мин                                                                                              |                                                                                                           |               |              |
|                                                                                                                         | Игры, самостоятельная деятельность детей и др.                           | 5 часов 15 мин                                                                                             |                                                                                                           |               |              |
| Итого                                                                                                                   | 12 часов                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |               |              |