

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

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 18 » 08 . 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № №31» НМР РТ  
Агафонова И.С..  
« 18 » 08 . 2024г.  
Вводится в действие на основании приказа  
№ 103/п от « 18 » 08 . 2024г.



**РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад общеразвивающего вида № 31» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан**  
**на 2024-2025 учебный год.**

Старший воспитатель ОС Зорькина О.С.

Старшая медицинская сестра ИВ Пенькова И.В.

г.Нижнекамск, РТ  
2024 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 № 273-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 01.12.2022 N 1048);
- 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 октября 2013 г. № 1155);
- Уставом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» НМР РТ;
- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 31» НМР РТ.

### **В МБДОУ № 31 НМР РТ функционирует 11 общеразвивающих групп:**

- вторая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет) – № 3;
- первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – № 1;
- первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – № 2;
- вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) - №4;
- вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) - №7;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) - № 10;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) - № 11;
- старшая группа (от 5 до 6 лет) - №5;
- старшая группа (от 5 до 6 лет) - №9;
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - № 6;
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) - № 8.

### **В режимные моменты выносятся:**

- в средних группах № 10, 11 организуется два занятия по ознакомлению детей с татарским языком, которые проводятся в ходе режимных моментов (табл.1);
- в старших группах № 5,9 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);
- в подготовительных к школе группах №6,8 организуется три занятия по ознакомлению детей с татарским языком. Два занятия в неделю проводятся по подгруппам по сетке занятий, третье занятие (фронтальное) - в 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 №4	2 младшая группа №7	средняя группа №10	средняя группа №11	старшая группа №5	старшая группа №9	Подгот. к школе группа №6	Подгот. к школе группа №8
понедельник	15.10-15.25 КД		8.10-8.30 Татарский язык		10.40-11.05 физкультура (на прогулке)	15.30-15.55 КД	15.12-15.42 Татарский язык	
вторник				8.10-8.30 Татарский язык			15.30-16.00 КД	15.30-16.00 КД
среда			8.10-8.30 Татарский язык	15.10-15.30 КД	15.30-15.55 КД	10.40-11.05 физкультура (на прогулке)		15.12-15.42 Татарский язык
четверг		15.10-15.25 КД						
пятница			15.10-15.30 КД	8.10-8.30 Татарский язык				



**Режим дня для воспитанников второй группы раннего возраста №3  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31» НМР РТ на холодный период 2024 - 2025 учебного года**

Вид деятельности		Время в режиме дня	Длительность
Прием детей, осмотр, игры		6.00-7.10	1 часа 10 мин
Утренняя гимнастика		7.10-7.20	10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак		7.20-7.50	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа )		7.50-8.20	30 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)		1 п. 8.20-8.30 2 п. 8.40-8.50	до 10 мин до 10 мин
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>10</b>	
Второй завтрак		8.50-9.00	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка		9.00-10.40	1 час 40 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность		10.40-11.00	20 мин
Подготовка к обеду, обед		11.00-11.30	30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		11.30-11.40	10 мин
Дневной сон		11.40-14.40	3 часа
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		14.40-15.00	20 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)		Пон., ср., пят: 1 п. 15.00-15.10 2 п. 15.20-15.30; вт., чт: 15.00-15.10	до 10 мин до 10 мин до 10 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распредел. кал. сут. рациона 30%.		15.30-16.00	30 мин
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, индивидуальная работа и др.)		16.00-16.20	20 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, игра. Уход детей домой		16.20-18.00	1 час 40 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю	20 мин 1ч 40 мин	
	Продолжительность прогулок	3 часа 40 мин	
	Дневной сон	3 часа	
	Активное бодрствование и др.	5 часов	
<b>итого</b>	<b>12 часов</b>		

**Режим дня на холодный период для воспитанников первой младшей группы №1, №2**

<b>Вид деятельности</b>		<b>Время в режиме дня</b>		<b>Длительность</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.20		1 час 20 мин
Утренняя гимнастика		7.15-7.25		10 мин
Подготовка к завтраку, завтрак		7.25-7.55		30 мин
Игры, подготовка к занятиям		7.55-8.25		30 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам (игры, предметная деятельность и др.)		1 п. 8.25-8.35		10 мин
		2 п. 8.45-8.55		10 мин
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>10</b>		
Второй завтрак		8.55-9.05		10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка		9.05-10.45		1 часа 40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей		10.45-11.05		20 мин
Подготовка к обеду, обед		11.05-11.35		30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		11.35-11.45		10 мин
Дневной сон		11.45-14.45		3 часа
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		14.45-15.05		20 мин
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)		1 гр.	2 гр.	
		Вт., чт.,пт: 1 п. 15.05– 15.15	Пон., ср., пт.: 1 п. 15.05– 15.15	10 мин
		2 п.15.25-15.35; пон., ср.:	2 п.15.25-15.35; вт., чт.:	10 мин
		15.25-15.35	15.25-15.35	10 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рациона 30%.		15.35-16.05		30 мин
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа		16.05-16.30		25 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Уход детей домой		16.30-18.00		1 час 30 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю		20 мин 1ч 40 мин	
	Продолжительность прогулок		3 часа 10 мин	
	Дневной сон		3 часа	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.		5 часов 30 мин	
<b>Итого</b>		<b>12 часов</b>		

**Режим дня на холодный период для воспитанников второй младшей группы №4, № 7**

Вид деятельности		Время		Длительность
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.20		1 час 20 мин
Утренняя гимнастика в физкультурном зале		7.20-7.30		10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		7.30-8.00		30 мин
Утренний круг		8.00-8.10		10 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.:		
		1з.8.30-8.45		15 мин
		2з.8.55-9.10		15 мин
		Пят: 1з.8.30-8.45		15 мин
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>10</b>		
Второй завтрак		9.10-9.20		10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		9.20-11.30		2 часа 10 мин
Занятия на прогулке (Физкультура на прогулке)		4 гр.	7 гр.	
		Пт.: 10.00-10.15	Пт.: 10.15-10.30	15 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		12.10-14.50		2 часа 40 мин
Постепенный подъем, закаливающие процедуры		14.50-15.10		20 мин
Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КД. Индивидуальная работа. Дополнительное образование.		15.10-15.40		30 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
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки		30 мин	
	В неделю		2 ч 30 мин	
	Продолжительность прогулок		3 часа 50 мин	
	Продолжительность дневного сна		2 часа 40 мин	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.		5 часов	
итога	12 часов			

**Режим дня на холодный период для воспитанников средней группы №10, №11**

<b>Вид деятельности</b>		<b>Время</b>		<b>Длительность</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.30		1 час 30 мин
Утренняя гимнастика в физкультурном зале		7.30-7.40		10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		7.40-8.10		30 мин
Утренний круг		8.10-8.25		15 мин
Игры, подготовка занятиям		10 гр.	11 гр.	5 мин
		Пон., вт., чет., пт: 8.25-8.30	Пон., вт., ср., пт: 8.25-8.30	
		Ср.: 8.25-8.30 9.00-9.20	Чет.: 8.25-8.30 9.00-9.20	25 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)		10 гр.	11 гр.	20 мин 20 мин
		Пон., вт., чет., пт: 1з.8.30-8.50 2з.9.00-9.20	Пон., вт., ср., пт: 1з.8.30-8.50 2з.9.00-9.20	
		Ср.: 1з.8.30-8.50	Чет.: 1з.8.30-8.50	
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>10</b>		
Второй завтрак		9.20-9.30		10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		9.30-11.40		2 часа 10 мин
Занятия на прогулке (Физкультура на прогулке)		10 гр.	11 гр.	20 мин
		Ср.: 10.15-10.35	Чт.: 10.15-10.35	
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.		15.10-15.45		20 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распредел. кал. суг. рациона 30%.		15.45-16.15		30 мин
Вечерний круг		16.15-16.25		10 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой		16.25-18.00		1 час 25 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю		40 мин 3 ч 20 мин	
	Продолжительность прогулок		3 часа 35 мин	
	Продолжительность дневного сна		2 часа 30 мин	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.		5 часа 15 мин	
<b>Итого</b>	<b>12 часов</b>			

**Режим дня на холодный период для воспитанников старшей группы №5**

Вид деятельности		Время	Длительность
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.30	1 час 30 мин
Утренняя гимнастика на свежем воздухе		7.30-7.40	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		7.40-8.05	25 мин
Утренний круг		8.05-8.25	20 мин
Игры, подготовка к занятиям		Пон., вт., чт., пт: 8.25-8.30	5 мин
		Ср.: 8.25-8.30 8.55-9.15	25 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)		Пон., вт., чт., пт: 1з.8.30-8.55	25 мин
		2з.9.05-9.30	25 мин
		Ср.: 1з.8.30-8.55	25 мин
		2з.9.15-9.40	25 мин
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>13</b>	
Второй завтрак		Пон., вт., чт., пт: 9.30-9.40 Ср.: 9.40-9.50	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		Пон., вт., чт., пт: 9.40-11.45 Ср.: 9.50-11.45	2 часа 5 мин 1 час 55 мин
Физкультура на прогулке в режимном моменте		Чт.:10.15-10.35	25 мин
Подготовка к обеду, дежурство, обед		11.45-12.15	30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		12.15-12.25	10 мин
Дневной сон		12.25-14.55	2 часа 30 мин
Постепенный подъем, закаливающие процедуры		14.55-15.15	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КД. Индивидуальная работа. Доп. образование		15.15 -15.55	40 мин
Занятия		Вт., чт.: 15.30-15.55; пт.: 15.25-15.50	25 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распредел. кал. сут. рациона 30%.		15.55-16.20	25 мин
Вечерний круг		16.20-16.30	10 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой		16.30-18.00	1 час 30 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю	1 час 15 мин 4 ч 25 мин	
	Продолжительность прогулок	3 часа 35 мин	
	Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.	4 часов 40 мин	
<b>итого</b>	<b>12 часов</b>		

**Режим дня на холодный период для воспитанников старшей группы №9**

<b>Вид деятельности</b>		<b>Время</b>	<b>Длительность</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.30	1 час 30 мин
Утренняя гимнастика на свежем воздухе		7.30-7.40	10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		7.40-8.05	25 мин
Утренний круг		8.05-8.25	20 мин
Игры, подготовка к занятиям		Ср., чт., пт: 8.25-8.30	5 мин
		Пон.: 8.25-8.30; 8.55-9.15	25 мин
		Вт.: 8.25-8.35	15 мин
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)		Ср., чт., пт: 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
		Вт.: 1з.10.45-11.10	25 мин
		2з.11.20-11.45	25 мин
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>13</b>	
Второй завтрак		Пон., вт., чт., пт: 9.30-9.40 Ср.: 9.40-9.50 Вт.: 10.35-10.45	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		Пон., вт., чт., пт: 9.40-11.45 Ср.: 9.50-11.45 Вт.: 8.35-10.35	2 часа 5 мин 1 час 55 мин 2 часа
Физкультура на прогулке в режимном моменте		Чт.:10.15-10.35	25 мин
Подготовка к обеду, дежурство, обед		11.45-12.15	30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		12.15-12.25	10 мин
Дневной сон		12.25-14.55	2 часа 30 мин
Постепенный подъем, закаливающие процедуры		14.55-15.15	20 мин
Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КД. Индивид. раб. Доп. обр.		15.15 -15.55	40 мин
Занятия		Вт., пт.: 15.30-15.55; чт.: 15.25-15.50	25 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распред. кал. сут. рац. 30%.		15.55-16.20	25 мин
Вечерний круг		16.20-16.30	10 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой		16.30-18.00	1 час 30 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю	1 час 15 мин 4 ч 25 мин	
	Продолжительность прогулок	3 часа 35 мин	
	Продолжительность дневного сна	2 часа 30 мин	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.	4 часов 40 мин	
итога	12 часов		

**Режим дня на холодный период для воспитанников подготовительной к школе группы № 6, №8**

<b>Вид деятельности</b>		<b>Время</b>		<b>Длительность</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа		6.00-7.35		1 час 35 мин
Утренняя гимнастика на свежем воздухе		7.35-7.45		10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак		7.45-8.05		20 мин
Утренний круг		8.05-8.25		20 мин
Игры, подготовка к занятиям		6 гр.	8 гр.	5 мин 35 мин
		Пон., вт., ср., чт.: 8.25-8.30 Пят: 8.25-8.30; 9.50-10.20	Пон., вт., чт., пт.: 8.25-8.30 Ср.: 8.25-8.30; 9.50-10.20	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)		6 гр.	8 гр.	по 30 мин
		Пон., вт., ср., чт.: 1з.8.30-9.00 2з.9.10-9.40 3з.9.50-10.20 Пят: 1з.8.30-9.00 2з.9.10-9.40	Пон., вт., чт., пт.: 1з.8.30-9.00 2з.9.10-9.40 3з.9.50-10.20 Ср.: 1з.8.30-9.00 2з.9.10-9.40	
<b>Количество занятий в неделю</b>		<b>15</b>		
Второй завтрак		9.40-9.50		10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		10.20-11.55		1 час 35 мин
Занятия на прогулке (Физкультура на прогулке)		6гр. пт.: 11.05-11.35	8 гр. ср.: 11.05-11.35	30 мин
Подготовка к обеду, дежурство, обед		11.55-12.25		30 мин
Подготовка ко сну, чтение перед сном		12.25-12.35		10 мин
Дневной сон		12.35-15.05		2 часа 30 мин
Постепенный подъем, закаливающие процедуры		15.05-15.25		20 мин
Игры, самостоятельная деятельность, досуг, чтение х/литературы, КД. Индивид. раб. Доп. обр.		15.25-16.00		35 мин
Подготовка к полднику. «Уплотненный» полдник с включением блюд ужина и с распредел. кал. суг. рациона 30%.		16.00-16.15		15 мин
Вечерний круг		16.15-16.30		15 мин
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка, самост. деятельность детей. Уход детей домой		16.30-18.00		1 час 30 мин
<b>Общий подсчет времени</b>	Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки В неделю		1 час 15 мин 5 ч 00 мин	
	Продолжительность прогулок		3 часа 5 мин	
	Продолжительность дневного сна		2 часа 30 мин	
	Игры, самостоятельная деятельность детей и др.		5 часов	
<b>Итого</b>	<b>12 часов</b>			