Согласовано
медсестра_____(Т.В.Тетерина)
Дата: 01.09.2026г.

Утверждаю:
Заведующий_____(Т.В.Ковач.)
Дата: 1.09.2026 г.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

	Холодный период года					
Режимные моменты	**Группа раннего возраста 1-2 лет**	**1 младшей группы 2-3лет**	**2 младшей группы 3-4 лет**	**средней группы 4-5 лет**	**старшей группы 5-6 лет**	**подготовительной группы 6-7 лет**
Самостоятельная деятельность Прогулка	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30
Совместная образовательная деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-7.55	7.30-7.50	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 группа	8.00-8.10 группа	8.00-8.10 группа	7.55-8.05	8.05-8.15	8.15-8.25
Речевая гимнастика	-	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.25	7.50-8.00	8.00-8.10
Завтрак. Самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Основная образовательная деятельность (занятие)	9.00-9.10 9.15-9.25 (10 мин.)	9.00-9.10 9.15-9.25 (10 мин.)	9.00-9.15 -9.25-9.40 (15 мин.)	9.00- 9.20 -9.30-9.50 (20 мин.)	9.00- 9.20 9.30-9.55 (25 мин).	9.00- 9.30 9.40-10.10 (30 мин.)
Второй завтрак. Подготовка к прогулке Прогулка	9.25-9.40 9.40-10.50	9.25-9.40 9.40-11.00	9.40-9.50 9.50-11.15	9.50-9.55 9.55-11.25	9.55-10.00 10.00-11.35	10.10-10.15 10.15-11.50
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.	10.50-11.20	11.00-11.25	11.15-11.40	11.25-11.50	11.35-12.00	11.50-12.10
Обед. Подготовка ко сну	11.20-12.00	11.25-12.00	11.40-12.10	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.30
Сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъем. Оздоровительные игры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Занятие Совместная образовательная деятельность.	15.50-16.00 16.05-16.15 10 мин 16.15-16.30	15.50-16.00 16.05-16.15 10 мин. 16.15-16.35	15.40-16.40	15.40-16.40	15.40-16.05 25 мин.	15.40-16.50 30мин
Ужин	16.30-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00	16.40-17.05	16.45-17.05	16.50-17.10
Совместная образовательная деятельность. Режимные моменты	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.05-17.30	17.05-17.30	17.10-17.30
самостоятельная деятельность. Прогулка	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00

ВРЕМЯ

Деятельность	2 раннего возр.	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная группа
Самостоятельная деятельность. (режимные моменты)	4ч15мин	4 ч.05мин	4ч.	4ч.	4ч.	3ч.30мин.
Сон.	3часа	3 часа	3 часа	2ч.30мин.	2ч.30мин.	2ч.30мин
Прогулка.	3часа	3ч.10мин.	3ч.10мин.	3ч.20мин.	3ч.30мин.	3ч.30мин.

	Теплый период года					
Режимные моменты	**Группа раннего возраста 1-2 лет**	**1 младшей группы 2-3лет**	**2 младшей группы 3-4 лет**	**средней группы 4-5 лет**	**старшей группы 5-6 лет**	**подготовительной группы 6-7 лет**
Самостоятельная деятельность Прогулка	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30
Совместная образовательная деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-7.55	7.30-7.55	7.30-8.05	7.30-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	7.55-8.05	8.05-8.15	8.15-8.25
Речевая гимнастика	-	8.15-8.20	8.15-8.20	8.10-8.20	8.20-8.30	8.00-8.10
Завтрак самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке Прогулка	9.25-9.40 9.00-10.50	9.25-9.40 9.00-11.00	9.40-9.50 9.00-11.15	9.50-9.55 9.00-11.25	9.55-10.00 9.00-11.35	10.10-10.15 9.00-11.50
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.	10.50-11.20	11.00-11.25	11.15-11.40	11.25-11.50	11.35-12.00	11.50-12.10
Обед. Подготовка ко сну	11.20-12.00	11.25-12.00	11.40-12.10	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.30
Сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъем. Оздоровительные игры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Совместная образовательная деятельность.	15.40-16.25	15.40-16.25	15.40-16.30	15.40-16.35	15.40-16.35	15.40-16.35
Ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00	16.45-17.05	16.45-17.05	16.50-17.10
Режимные моменты Прогулка Совместная образовательная деятельность.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.05-19.00	17.05-19.00	17.10-19.00

Примечание

****ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20:*

при отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

при 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

В Федеральной программе приводятся примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов) и кратковременного пребывания детей в образовательной организации (до 5 часов), составленные с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса.

В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.