



Утверждаю
И.о.заведующего
Минсеева Е.А.
Приказ №119 от 29 августа 2025г

РЕЖИМ ДНЯ
МДОУ детский сад «Тополек»
(с 10,5 часовым пребыванием детей)

Холодный период

Режимные мероприятия	Средняя группа 3-5 лет
Прием, осмотр, термометрия детей; Самостоятельная деятельность детей	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)
Подготовка к занятию, самостоятельная деятельность детей	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №1, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №2, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 ¹⁵ -11 ⁴⁰ (1 ч 25 мин) 30 мин
Самостоятельная деятельность детей	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰ (20 мин)
Подготовка к обеду. Обед	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)
Подготовка ко сну	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)
Сон	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 часа 30 мин)
Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность детей	15 ⁰⁰ -15 ¹⁵ (15 мин)
Образовательная нагрузка-занятие №3, включающая в себя физминутку, дыхательную гимнастику, игровые упражнения/ совместная деятельность взрослого с детьми	15 ¹⁵ -15 ³⁵ (20 мин)
Подготовка к ужину. Ужин.	15 ³⁵ -15 ⁵⁰ (15 мин)
Подготовка к прогулке	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)
Прогулка. Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход домой.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 часа) 30 мин 18 ⁰⁰