

УТВЕРЖДЕН

приказом № 35 от 28.08. 2025

Заведующий МБДОУ Терновский д/с

И.И. Холостова



Режим дня

10,5-часовым пребыванием детей в

школьном образовательном учреждении Терновский детский сад

на 2025 – 2026 учебный год.

Холодный период года (сентябрь–май)

Режимные моменты	Возрастные подгруппы МБДОУ				
	2-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приём детей	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.10
Самостоятельная деятельность	(40 мин)	(40 мин)	(30 мин)	(40 мин)	(40 мин)
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.10-8.15	8.00-8.08	8.10-8.20	8.10-8.20
	(5 мин)	(5 мин)	(8 мин)	(10 мин)	(10 мин)
Самостоятельная деятельность	8.15-8.20	8.15-8.20	8.08-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30
	(5 мин)	(5 мин)	(12 мин)	(10 мин)	(10 мин)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.40	8.20-8.40	8.30-8.50	8.30-8.50
	(25 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
	(15 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(10мин)	(10 мин)
Организованная образовательная деятельность №1	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	(10 мин)	(15 мин)	(20 мин)	(25 мин)	(30 мин)
самостоятельная деятельность (физкультурные минутки)	9.10-9.20	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40
	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)
Организованная образовательная деятельность №2	9.20-9.30	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.40-10.10
	(10 мин)	(15 мин)	(20 мин)	(25 мин)	(30 мин)
Второй завтрак	9.30-9.40	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)

Подготовка к прогулке	9.40-9.50 (10 мин)	9.50-10.00 (10 мин)	10.00-10.10 (10 мин)	10.10-10.15 (5 мин)	10.20-10.25 (5мин)
Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке	9.50-11.20 (1ч30мин)	10.00-12.05 (2ч 5 мин)	10.10-12.10 (2ч 0 мин)	10.15-12.20 (2ч 05 мин)	10.25-12.25 (2ч 0 мин)
Возвращение с прогулки	11.20-11.30 (10 мин)	12.05-12.15 (10 мин)	12.10-12.20 (10 мин)	12.20-12.30 (10 мин)	12.25-12.30 (5 мин)
Подготовка к обеду. Обед	11.30-11.55 (25мин)	12.15-12.40 (25 мин)	12.20-12.45 (25 мин)	12.30-12.50 (20 мин)	12.30-12.50 (20 мин)
Подготовка ко сну	11.55-12.05 (10 мин)	12.40-12.50 (10 мин)	12.45-12.55 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)
Сон	12.05-15.05 (3ч)	12.50-15.20 (2ч 30 мин)	12.55-15.25 (2 ч 30 мин)	13.00-15.30 (2 ч 30 мин)	13.00-15.30 (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность детей	15.05-15.20 (15 мин)	15.20-15.35 (15 мин)	15.25-15.35 (10мин)	15.30-15.40 (10 мин)	15.30-15.40 (10 мин)
Подготовка к полднику. Полдник.	15.20-15.35 (15 мин)	15.35-15.50 (15 мин)	15.35-15.50 (15мин)	15.40-15.55 (15 мин)	15.40-15.55 (15мин)
Организованная образовательная деятельность				15.55-16.20 (25 мин)	15.55-16.25 (30 мин)

Самостоятельная деятельность детей	15.35-16.00 (25 мин)	15.50-16.00 (10 мин)	15.50-16.00 (10 мин)		
------------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--	--

Подготовка к прогулке	16.00-16.10 (10 мин)	16.00-16.10 (10 мин)	16.00-16.10 (10 мин)	16.20-16.30 (10 мин)	16.25-16.30 (5 мин)
Прогулка	16.10-18.00	16.10-18.00	16.10-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Самостоятельная деятельность детей, уход домой	(1ч.50 мин)	(1ч 50мин)	(1ч20 мин)	(1ч 30 мин)	(1ч 30 мин)

Теплый период года (июнь–август)

Режимные моменты	Возрастные подгруппы МБДОУ				
	2-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приём детей	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.10
Самостоятельная деятельность,	(40 мин)	(40 мин)	(30 мин)	(40 мин)	(40 мин)
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.10-8.15	8.00-8.08	8.10-8.20	8.10-8.20
	(5 мин)	(5 мин)	(8 мин)	(10 мин)	(10 мин)
Самостоятельная деятельность	8.15-8.20	8.15-8.20	8.08-8.20	8.20-8.25	8.20-8.25
	(5 мин)	(5 мин)	(12 мин)	(5 мин)	(5 мин)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.40	8.20-8.40	8.25-8.45	8.25-8.45
	(25 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
	(15 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(15мин)	(15 мин)
Организованная образовательная деятельность (в игровой форме)	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
	(10 мин)	(15 мин)	(20 мин)	(25 мин)	(30 мин)
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9.09-9.20	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40
	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)

Организованная образовательная деятельность (в игровой форме)	9.20-9.30 (10 мин)	9.25-9.40 (15 мин)	9.30-9.50 (20 мин)	9.35-10.00 (25 мин)	9.40-10.10 (30 мин)
Второй завтрак	9.30-9.40 (10 мин)	9.40-9.50 (10 мин)	9.50-10.00 (10 мин)	10.00-10.10 (10 мин)	10.10-10.20 (10 мин)
Подготовка к прогулке	9.40-9.50 (10 мин)	9.50-10.00 (10 мин)	10.00-10.10	10.10-10.15 (5 мин)	10.20-10.25 (5мин)
Прогулка, активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	9.50-11.20 (1ч30мин)	10.00-12.00 (2ч 0 мин)	10.10-12.10 (2ч 0 мин)	10.15-12.20 (2ч 5 мин)	10.25-12.25 (2 ч 0 мин)
Возвращение с прогулки	11.20-11.30 (10 мин)	12.00-12.10 (10 мин)	12.10-12.20	12.20-12.30 (10 мин)	12.25-12.30
Подготовка к обеду. Обед	11.30-11.55 (25мин)	12.10-12.35 (25 мин)	12.20-12.40 (20 мин)	12.30-12.50 (20 мин)	12.30-12.50 (20 мин)
Подготовка ко сну	11.55-12.05 (10 мин)	12.35-12.45 (10 мин)	12.40-12.50 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)
Сон	12.05-15.05 (3ч)	12.45-15.15 (2ч 30 мин)	12.50-15.20 (2ч 30 мин)	13.00-15.30 (2 ч 30 мин)	13.00-15.30 (2ч 30 мин)
Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность детей	15.05-15.20 (15 мин)	15.15-15.30 (15 мин)	15.20-15.35 (15мин)	15.30-15.45 (15 мин)	15.30-15.45 (15 мин)
Подготовка к полднику. Полдник.	15.20-15.40	15.30-15.50	15.35-15.55	15.45-16.05	15.45-16.05

	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)	(20 мин)
Подготовка к прогулке	15.40-15.50 (10 мин)	15.50-16.00 (10 мин)	15.55-16.05 (10 мин)	16.05-16.15 (10 мин)	16.05-16.10 (5 мин)
Прогулка,	15.50-18.00	16.00-18.00	16.05-18.00	16.15-18.00	16.10-18.00
Уход домой	(2ч.10 мин)	(2 ч 0 мин)	(1ч 55 мин)	(1ч 45 мин)	(1ч 40 мин)

Режим дня рассчитан на 10,5 -часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.