

Согласовано  
Медсестра МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала  
Л.М. Ермакова

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала  
С.М Федина.

Приказ № 32/1 от 25 августа 2025 г

## РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

### ГРУППА № 1

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

| Содержание                                                                                               | Время         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность          | 7.00 - 8.20   |
| Утренняя зарядка (гимнастика)                                                                            | 8.20 - 8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак <sup>1</sup>                                                              | 8.30 - 9.00   |
| Занятие 1 <sup>2</sup>                                                                                   | 9.00 - 9.30   |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                          | 9.30 - 9.40   |
| Занятие 2 <sup>2</sup>                                                                                   | 9.40 - 10.10  |
| Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)                                                          | 10.10 - 10.20 |
| Занятие 3 <sup>2</sup>                                                                                   | 10.20 - 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки <sup>4</sup>                                     | 10.50 - 12.20 |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                 | 12.20 - 12.50 |
| Подготовка ко сну, сон                                                                                   | 12.50 - 15.20 |
| постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры                                      | 15.20-15.30   |
| Подготовка к полднику, полдник <sup>3</sup>                                                              | 15.30 - 15.50 |
| Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.                                  | 15.50 - 17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки <sup>4</sup> | 17.00 - 18.30 |
| Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.                                  | 18.30-19.00   |
| Уход домой                                                                                               | до 19:00      |

<sup>1</sup> Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5 % соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

<sup>2</sup> Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2-х минут (Таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")

<sup>3</sup> Ужин отсутствует. Организован "уплотненный" полдник с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%. (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

<sup>4</sup> При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. (п.185 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания")

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026