

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 №4

(Здание №1 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)
РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 3 до 5 лет)
Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

Режимные моменты	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет
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 ¹	8.30 - 9.00	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.15	
Занятие 1 ^{2,6}	9.15 -9.30	9.15-9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.30 -9.45	9.35-9.45
Занятие 2 ^{2,6}	9.45-10.00	9.45-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	10.00-11.40	10.05-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 - 12.00	
Подготовка ко сну, дневной сон ⁵	12.00- 15.00	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	
Подготовка к полднику, полдник ³	15.30 - 16.00	
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.	16:00–17:00	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	17:00–18:30	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	18.30-19.00	
Уход домой	до 19:00	

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

² 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")

³ 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).

⁴ 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")

⁵ Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними. Более старших детей после сна поднимать раньше. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр ("МР 2.4.0259-21. 2.4. Гигиена детей и подростков).

⁶ При одновременном начале занятия для детей раннего возраста заканчивается раньше.

*Воспитатель, с учетом программного материала, возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, санитарных норм, самостоятельно принимает решение о проведении занятия со всеми подгруппами одновременно или с каждой подгруппой отдельно. Выделенная часть режима может изменяться в соответствии с принятым решением. Один из возможных вариантов изменения режима дня:

Занятие 1 ^{2,6}	9.00 -9.15	9.15-9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9.15 -9.35	9.35-9.50
Занятие 2 ^{2,6}	9.35-9.50	9.50-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴	09.50-11.40	10.10-11.40

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026