

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

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

Приказ №32/У

от 25 августа 2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

ГРУППА № 6

(Здание №2 МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)
РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 1 до 4 лет)
Группа полного дня (12-часовое пребывание детей)

Режимные моменты	От 1 до 1,5 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 4 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)	9.00-10.10	9.00 – 9.30	
Занятие 1 ^{2,6}	-	9.30 -9.40	9.30-9.45 *
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	-	9.40 -9.55	9.45-9.55
Занятие 2 ^{2,6}	-	9.55-10.05	9.55-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴		10.05-11.40	10.10-11.40
Подготовка к обеду, обед		11.40 - 12.10	
Подготовка ко сну, дневной сон ⁵		12.10- 15.10	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.10 – 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, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки ⁴		17:00–18:30	
Активное бодрствование детей. Игры. Самостоятельная деятельность детей.		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 занятие 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:

	от 1 до 1,5 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 4 лет
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-15.00	9.00-9.10	9.00-9.20
Занятие 1 ^{2,6}	-	9.10 -9.20	9.20-9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	-	9.20 -9.35	9.35-09.45
Занятие 2 ^{2,6}	-	9.35-09.45	09.45-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ⁴		09.45-11.40	10.00-11.40

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026