

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 № 9

(Вишневский филиал МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала)

РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 1 до 7 лет)

группа полного дня (10,5 часов пребывания детей)

Режимные моменты	до 1,5 лет	от 1,5 до 4 лет	От 4 до 7 лет
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры		7.00 – 8.20	
Утренняя зарядка (гимнастика)		8.20 - 8.30	
Подготовка к завтраку, завтрак ¹		8.30 - 8.50	
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.50-10.00	8.50 – 9.05	
Занятие 1 ^{2,6}	-	09.05 -9.15	9.05- 9.35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	-	09.15 -9.35	09.35-9.45
Занятие 2 ^{2,6}	-	9.45-9.55	9.45-10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ³		9.55 - 11.45	10.15-11.45
Подготовка к обеду, обед		11.45 - 12.05	
Подготовка ко сну, дневной сон ⁵		12.05- 15.05	
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры		15.05 – 15.15	
Подготовка к полднику, полдник		15.15 - 15.35	
Занятие 3 ²		-	15.35-16.00
Активное бодрствование детей, самостоятельная деятельность детей, прогулка (подвижные игры на прогулке), возвращение с прогулки ³		15.35-17.00	16.00-17.30
Уход домой		до 17:30	

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 "уплотнённый" 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 более 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 4 лет	от 4 до 7 лет
Занятие 1 ^{2,6}	-	08.50 -9.00	9.00-9.30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	-	9.00 -9.30	9.30-09.40
Занятие 2 ^{2,6}	-	9.30-09.40	09.40-10.10
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры), самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки ^{3,4}		09.40-11.45	10.10-11.45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026