

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 № 8

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

РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 3 до 7 лет)

Группа сокращённого дня (9-часовое пребывание)

Режимные моменты	от 3 до 5 лет	От 5 до 7 лет
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	8.00 – 8.10	
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.10 - 8.20	
Подготовка к завтраку, завтрак ¹	8.20 – 8.40	
Занятие 1 (по подгруппам) ^{2,3}	08.40 -09.00	08.40-9.05 *
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки).	9.00 -9.15	9.05-9.15
Занятие 2 (по подгруппам) ^{2,3}	9.15-09.35	9.15-09.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ³	09.35 -11.50	09.40 -11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.20	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры ⁴	12.20- 15.20	
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	
Занятие 3 (по подгруппам) ²	-	15.35-16.00
Самостоятельная деятельность детей. Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность, самостоятельная деятельность и другое)	15.35-16.00	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки ³	16.00-17.00	
Игры на прогулке. Активное бодрствование детей.	17.00	
Уход домой		

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 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")

⁴ 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).

⁵ 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849323

Владелец Федина Светлана Мукаддясовна

Действителен с 23.08.2025 по 23.08.2026