

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №29 «Теремок»

Принято
на педагогическом совете:
Протокол № 1 от 21.08.2026 г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №29 «Теремок»
М.В. Трекова
21.08.2026 г.



Примерный режим дня

Режим дня рассчитан на 10,5-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе и количество оздоровительных процедур. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводится при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Холодный период

Режимные моменты	Проведение по группам				
	Группа раннего возраста (1,5-3 года)	Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Утренний прием (осмотр, термометрия, опрос родителей), свободная игра, самостоятельная инициативная деятельность	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁴⁰
Утренняя зарядка (гимнастика)	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰ <i>(группа)</i>	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰	08 ¹⁰ -08 ²⁰	07 ⁵⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁴⁰ -07 ⁵⁰
Активное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность).	-	-	-	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁵⁰ -08 ¹⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ²⁰ -08 ⁵⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность) Утренний круг: 10 минут доброты и определение самостоятельной инициативной деятельности	-	08 ⁴⁰ -08 ⁵⁵	08 ⁵⁰ -09 ¹⁵	08 ⁴⁰ -09 ¹⁰	08 ⁴⁰ -09 ¹⁰
Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации на игровой основе, индивидуальные занятия со специалистами <i>(общая длительность, включая перерыв 10 минут)</i>	08 ⁴⁰ -09 ⁵⁰ <i>(по подгруппам)</i>	08 ⁵⁵ -09 ³⁵	09 ¹⁵ -09 ⁴⁰	09 ¹⁰ -10 ¹⁰	09 ¹⁰ -11 ⁰⁰
Свободная игра. Самостоятельная инициативная деятельность. Второй завтрак	09 ⁵⁰ -10 ⁰⁰	09 ³⁵ -10 ⁰⁰	09 ⁴⁰ -10 ²⁰	10 ¹⁰ -10 ²⁰	11 ⁰⁰ -11 ¹⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры, чтение худ. литературы, самостоятельная деятельность). Возвращение с прогулки	10 ⁰⁰ -11 ³⁰	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	10 ²⁰ -12 ⁰⁰	10 ²⁰ -12 ⁰⁰	11 ¹⁰ -12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	11 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъём детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰
Подготовка к полднику, полдник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	-	-	-	15 ³⁰ -15 ⁵⁵	-
Активное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность и другое). Вечерний круг.	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	15 ³⁰ -16 ²⁰	15 ³⁰ -16 ¹⁰	15 ⁵⁵ -16 ¹⁰	-
Подготовка к прогулке; прогулка <i>(учитывая погодные условия)</i> , игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ²⁰ -17 ³⁰	16 ¹⁰ -17 ³⁰	16 ¹⁰ -17 ³⁰	15 ⁵⁰ -17 ³⁰

С учётом погодных условий максимально организуется пребывание детей и занятия с ними на открытом воздухе. Для занятий физической культурой используется открытая спортивная площадка.

За счёт гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОО осуществляют: заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

Теплый период

Режимные моменты	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Утренний прием (осмотр, термометрия, опрос родителей), свободная игра, самостоятельная инициативная деятельность в центрах активности. Утренний круг	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰	07 ⁰⁰ -07 ⁴⁰
Утренняя зарядка (гимнастика)	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰ <i>(группа)</i>	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰	08 ¹⁰ -08 ²⁰	07 ⁵⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁴⁰ -07 ⁵⁰
Активное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность).	-	-	-	08 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁵⁰ -08 ¹⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ²⁰ -08 ⁵⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰	08 ¹⁰ -08 ⁴⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, экспериментальная деятельность, воздушные и солнечные процедуры, общение по интересам, самостоятельная инициативная деятельность)	08 ⁴⁰ -11 ⁰⁰	08 ⁴⁰ -11 ⁴⁰	08 ⁵⁰ -11 ⁴⁰	08 ⁴⁰ -11 ⁴⁰	08 ⁴⁰ -12 ⁰⁰
Образовательная нагрузка во время прогулки (в игровой форме)	09 ²⁰ -09 ⁵⁰ <i>(по под. группам)</i>	09 ²⁰ -09 ³⁵	09 ²⁰ -09 ⁴⁰	09 ²⁰ -09 ⁴⁵	09 ²⁰ -09 ⁵⁰
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры). Второй завтрак	09 ⁵⁰ -10 ³⁰	09 ³⁵ -11 ⁰⁰	09 ⁴⁰ -11 ⁰⁰	09 ⁴⁵ -11 ⁰⁰	09 ⁵⁰ -11 ³⁰
Возвращение с прогулки, самостоятельная инициативная деятельность	11 ⁰⁰ -11 ³⁰	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	11 ³⁰ -12 ⁰⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ⁰⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -13 ⁰⁰
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ³⁰
Подготовка к полднику, полдник	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Активное бодрствование детей (свободная игра, предметная деятельность и другое). Вечерний круг.	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	15 ³⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰
Подготовка к прогулке; прогулка (<i>учитывая погодные условия</i>), игры, самостоятельная инициативная деятельность, уход детей домой	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	16 ⁰⁰ -17 ³⁰

За счёт гибкой структуры распорядок дня позволяет обеспечить «поточность» и плавный переход от одних режимных моментов к другим. Контроль за выполнением режимов дня в ДОУ осуществляют: заведующий, заместитель заведующего по ВМР, старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги, родители (законные представители).

В тёплый период реализации Программы проводится совместная деятельность детей и педагога художественно-эстетической (рисование, лепка, аппликация), спортивно-оздоровительной направленности, наблюдения в природе, культурные практики.