



Режим дня (холодный период) для разных возрастных групп ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей в МДОУ «Детский сад «Светлячок» пгт. Калашниково на 2025-2026 учебный год

Режимные мероприятия	Содержание работы	Возрастные группы ДОУ					
		Ранний возраст	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей	- Осмотр детей, термометрия; - Игры детей; - Утренний круг	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)	7 ¹⁵ -8 ¹⁰ (55 мин)
Утренняя гимнастика (двигательная деятельность)	Общеразвивающие упражнения, основные упражнения, подвижные игры	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин) с января	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²² (12 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²² -8 ³⁰ (08 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин.)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)
Образовательная нагрузка	Занятие №1	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ 9.10-9.20 по подгруппам (по 10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин.)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин0)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Перерыв между занятиями (двигательная деятельность)	Физкультурные минутки, двигательная активность детей	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁵ -9 ²⁵ (10 мин)	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10мин)	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
Образовательная нагрузка	Занятие №2	-	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ⁴⁰ (15 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ³⁵ -10 ⁰⁰ (25 мин)	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в игровых центрах	-	-	-	-	-	-
2-ой ЗАВТРАК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столы; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	9 ²⁰ -9 ⁴⁰ (20 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁰ (20 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁵ (15 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁵ (15 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	09 ⁴⁰ -9 ⁵⁵ (15 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁵ (15 мин)	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰ (10 мин)	10 ⁰⁵ -10 ¹⁵ (10 мин)	10 ¹⁵ -10 ²⁵ (10 мин)	10 ²⁰ -10 ²⁵ (5 мин)
ПРОГУЛКА	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты.	9 ⁵⁵ -11 ²⁵ 1ч 30 мин	10 ⁰⁵ -11 ³⁰ 1ч 25 мин	10 ¹⁰ -11 ⁴⁵ 1 ч 35 мин	10 ¹⁵ -11 ⁵⁰ 1ч 35 мин	10 ²⁵ -12 ⁰⁰ 1 ч 35 мин	10 ²⁵ -12 ⁰⁵ 1 ч 40 мин

	- Возвращение с прогулки: переодевание						
	Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств	25 мин	23 мин	25 мин.	23 мин.	23 мин.	30 мин.
Самостоятельная деятельность детей	Отдых, деятельность в центрах природы и экспериментирования	-	-	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰ (10 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)	12 ⁰⁵ -12 ¹⁰ (5 мин)
ОБЕД	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	11 ²⁵ -11 ⁴⁵ (20 мин)	11 ³⁰ -11 ⁵⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁵ (15 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁵ (15 мин)
Подготовка ко сну	Поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати;	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰ (10 мин)	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)	12 ²⁵ -12 ³⁰ (5 мин)	12 ²⁵ -12 ³⁰ (5 мин)
СОН	- ДНЕВНОЙ СОН; - Пробуждение: постепенный подъем, переодевание	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3 ч.)	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3 ч.)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин.)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	Игры	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ⁰⁵ (5 мин)
Образовательная нагрузка	Занятие № 2 / № 3 (во 2-ой половине дня)	15 ¹⁰ -15 ²⁰ 15 ²⁰ -15 ³⁰ по подгруппам: вторник, четверг (по 10 мин)	-	-	-	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин)	15 ⁰⁵ -15 ³⁵ (30 мин)
Двигательная деятельность детей	Подвижные игры, игры со спортивным инвентарем	---	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁵ (25 мин)	15 ³⁵ -15 ⁴⁰ (5 мин)	15 ³⁵ -15 ⁴⁰ (5 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	- Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами; - Прием пищи; - Гигиенические процедуры после приема пищи	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁵ -15 ⁵⁰ (15 мин)	15 ³⁵ -15 ⁵⁰ (15 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁵ (15 мин)
Совместная деятельность взрослого и детей	Вечерний круг	-	-	15 ⁵⁰ -16 ¹⁰ (20 мин)	15 ⁵⁰ -16 ¹⁰ (20 мин)	15 ⁵⁵ -16 ¹⁵ (20 мин)	15 ⁵⁵ -16 ²⁰ (25 мин)
Подготовка к прогулке	- Поход в туалет, переодевание	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	16 ¹⁰ -16 ²⁰ (10 мин)	16 ¹⁰ -16 ²⁰ (10 мин)	16 ¹⁵ -16 ²⁰ (5 мин)	16 ²⁰ -16 ²⁵ (5 мин)
ПРОГУЛКА Уход домой	- Наблюдение, трудовая деятельность, с/ролевые игры, дидактические игры, игры эксперименты	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ (1ч 45)	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ (1ч 45 мин)	16 ²⁰ -17 ⁴⁵ (1 ч 25 мин.)	16 ²⁰ -17 ⁴⁵ (1 ч. 25 мин)	16 ²⁰ -17 ⁴⁵ (1 ч. 25 мин)	16 ²⁵ -17 ⁴⁵ (1 ч. 20 мин)
	- Двигательная деятельность на прогулке: Подвижные игры, бег, прыжки, игры со	45 мин.	45 мин.	30 мин.	27 мин.	30 мин.	35 мин.

	спортивным инвентарем, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств						
Дополнительное образование по программе «Волшебный мир театра» (3-7) и «Волшебный сундучок» 2-3 года	Подбор атрибутов, материалов для занятий.	-----	17.15- 17. 45 (30 мин)	17.15- 17. 45 (30 мин)	17.15- 17. 45 (30 мин)	17.15- 17. 45 (30 мин)	17.15- 17. 45 (30 мин)
	Индивидуальная работа 1 подгруппа	-----	17.45- 18.00 (15мин)	17.45- 18.00 (15мин)	17.45- 18.05 (20мин)	17. 45- 18. 10 ((25 мин)	17.45- 18.15 (30 мин)
	Совместная игровая деятельность с педагогом	-----	17.45- 18.00 (15 мин)	18.00- 18.10 (10мин)	18.05- 18.15 (10 мин)	-----	-----
	Образовательная нагрузка Занятия	-----	18.00- 18.10 (10 мин)	18.10- 18.25 (15 мин)	18.15- 18.35 (20 мин)	18.10- 18.35 (25 мин)	18.15- 18.45 (30 мин)
	Совместная игровая деятельность с педагогом	-----	18. 10- 18. 25 (15 мин)	-----	-----	-----	-----
	Индивидуальная работа 2 подгруппа	-----	18. 25- 18.35 (10 мин)	18. 25- 18.45 (20 мин)	18. 35- 18.55 (20мин)	18.35- 19.00 (25 мин)	18.45- 19.15 (30 мин)