

Утверждено
Заведующий
МДОУ № 46 «Золотой петушок»
Тусева С. А.
приказ № 177 от 28.08.2025 г



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 46
«Золотой петушок»**

**РЕЖИМЫ ДНЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на 2025 – 2026 учебный год
(холодный период)**

г. Вологда

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Режим дня в группах раннего и дошкольного возраста рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОУ и разработан 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 ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями детей, обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

В ДОУ разработаны режимы дня для каждой возрастной группы.

РЕЖИМ ДНЯ I МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 7 (1,5 – 3 года)

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игровая деятельность	8.50 – 9.20
Занятия в игровой форме	9.20 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.30
Занятия в игровой форме	15.30 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.10
Ужин	16.10 – 16.30
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.30 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	17.10 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ I МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 4 (2 – 3 года)

Режимные моменты	Время
Приём детей, осмотр, спокойные игры, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игровая деятельность	8.50 – 9.20
Занятия в игровой форме	9.20 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.35
Подготовка к обеду, обед	11.35 – 12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.30
Занятия в игровой форме	15.30 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.10
Ужин	16.10 – 16.30
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.30 – 17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	17.10 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 3 (3 – 4 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к занятиям, игры	8.50 – 9.00
Занятия /общая длительность, включая перерывы/	9.00 – 9.50
Второй завтрак	9.50 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.15
Подготовка ко сну, сон	12.15 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.15
Игры, досуги, кружки, чтение художественной литературы	15.15 – 16.15
Ужин	16.15 – 16.40
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.40 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.20 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 5 (4 – 5 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к занятиям, игры	8.50 – 9.00
Занятия /общая длительность, включая перерывы/	9.00 – 10.00
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.15
Игры, досуги, кружки, чтение художественной литературы	15.15 – 16.25
Ужин	16.25 – 16.50
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.50 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.20 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 2 (4 – 6 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к занятиям, игры	8.50 – 9.00
Занятия /общая длительность, включая перерывы/	9.00 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 – 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55 – 12.25
Подготовка ко сну, сон	12.25 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.15
Занятия, кружки, игры, досуги, чтение художественной литературы	15.15 – 16.25
Ужин	16.25 – 16.55
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.55 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.20 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 6 (5 – 6 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к занятиям, игры	8.50 – 9.00
Занятия /общая длительность, включая перерывы/	9.00 – 10.15
Второй завтрак	10.15 – 10.25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.25 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.15
Занятия, кружки, игры, досуги, чтение художественной литературы	15.15 – 16.30
Ужин	16.30 – 16.50
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.50 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.20 – 19.00
Уход домой	до 19.00

РЕЖИМ ДНЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ № 1 (6 – 7 лет)

Режимные моменты	Время
Утренний приём детей, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.40
Завтрак	8.40 – 9.00
Занятия /общая длительность, включая перерывы/	9.00 – 10.50
Второй завтрак	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные, гигиенические процедуры, полдник	15.00 – 15.15
Игры, кружки, досуги, чтение художественной литературы	15.15 – 16.30
Ужин	16.30 – 16.50
Игровая деятельность, совместная и самостоятельная деятельность детей	16.50 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка	17.20 – 19.00
Уход домой	до 19.00