

Принято:

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 186» г. о. Самара
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

Утверждено:

Приказ №189-од от 28.08.2025 г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 186» г. о. Самара
_____ Картамышева Л.В.

**Режим дня детей
на холодный период
2025-2026 учебного года**

Режимные моменты	вторая группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготов. к школе группа (6-7 лет)
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, игра, утренняя гимнастика, дежурство	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.20 – 8.40	8.20 – 8.40	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Игра, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.30-8.50	8.40-8.50	8.40-8.50	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно образовательная деятельность*	8.50-9.40	8.50-9.45	8.50-10.00	9.00-10.20	9.00-10.55
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00-10.05	9.45-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05	10.00-10.05
Подготовка к прогулке. Прогулка **	9.40-11.10	10.05-11.45	10.05-11.45	10.20-11.55	10.55-12.10
Возвращение с прогулки, игры.	11.10-11.30	11.45-12.00	11.45-12.00	11.55-12.10	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.20-12.40
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.00-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.40-15.10
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность.	15.00-15.30	15.00-15.40	15.00-15.40	15.00-15.40	15.10-15.40
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, развлечения, творческие объединения, непосредственно образовательная деятельность (при необходимости)	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00
Подготовка к ужину. Ужин	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.20	17.00-17.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, постепенный уход домой.	17.20-19.00	17.20-19.00	17.20-19.00	17.20-19.00	17.15-19.00

*Указана общая длительность, включены перерывы, продолжительность дневной суммарной нагрузки детей от 5 до 6 лет составляет 90 минут

** Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. При температуре воздуха ниже -15 и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки детей до 7 лет рекомендуется сократить