



Режим дня детей в МБДОУ
Группа раннего возраста (1-2 лет)

Время	Режимные моменты	
7.30-7.50	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
7.50-8.00	Утренняя гимнастика ***	
8.00-8.30	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	
8.30-9.30	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
9.30-9.50	Второй завтрак	
9.50-11.00	Подготовка ко сну. Сон.	
11.00-11.10	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
11.10-13.00	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)	
13.00-13.30	Подготовка к обеду. Обед	
13.30-15.30	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.30-15.40	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.40-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	
16.00-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На непрерывную образовательную деятельность	20 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность	2 часа
	На игру	2 часа 10 минут
	Сончас	3 часа
*Для детей раннего возраста от 1 до 2 лет длительность ОД не превышает 10 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут.		
**Для детей от 1 до 2 лет дневной сон в ДОУ организуется два раза, общей продолжительностью не менее 3 часов.		
***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		



Садретдинова М. Е.

Режим дня детей в МБДОУ Группа раннего возраста (1,5-3 года)

Время	Режимные моменты	
7.30-7.50	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
7.50-8.00	Утренняя гимнастика ***	
8.00-8.20	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак	
8.30-9.00	Игровая деятельность, подготовка к образовательной деятельности	
9.00-9.40	Образовательная деятельность*	
9.40-10.00	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
10.00-11.10	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения)	
11.10-11.20	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры)	
11.20-12.00	Обед	
12.00-15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.10-15.30	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.30-15.50	Подготовка к полднику. Полдник	
15.50-16.10	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
16.10-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На непрерывную образовательную деятельность	20 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность	2 часа
	На игру	2 часа 10 минут
	Сончас	3 часа
*Для детей раннего возраста от 2 до 3 лет длительность ОД не превышает 10 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут.		
**Для детей от 2 до 3 лет дневной сон в ДОУ организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.		
***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		



Режим дня детей в МБДОУ Младшая группа (3-4 года)

Время	Режимные моменты
7.30-7.55	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
7.50-8.00	Утренняя гимнастика ***
8.00-8.30	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак
8.30-9.00	Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности
9.00-9.45	Образовательная деятельность*
9.45-11.20	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная) Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения)
11.20-12.10	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед
12.10-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**
15.00-15.20	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры
15.20-15.30	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
15.30 -16.00	Подготовка к полднику. Полдник
16.00-16.40	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
16.40-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой

Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	30 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность	2 часа
	На игру	2 часа 30 минут
	Сончас	2 часа 30 минут
*Продолжительность ОД для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе не превышает 30 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут. **Дневной сон в ДОУ организуется однократно продолжительностью не менее 2,5 часов ***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		



**Режим дня детей в МБДОУ
Средняя группа (4-5 лет)**

Время	Режимные моменты
7.30-7.50	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
7.50 – 8.00	Утренняя гимнастика***
8.10-8.40	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак
8.40-9.00	Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности
9.00-10.20	Образовательная деятельность*
10.20-11.30	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная) Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения)
11.30-12.20	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед
12.20-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**
15.00-15.20	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры
15.20-15.40	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
15.40-16.10	Подготовка к полднику. Полдник
16.40-16.50	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
16.50-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой

Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	40 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность	2 часа
	На игру	2 часа 20 минут
	Сончас	2 часа 30 минут

**Продолжительность ОД для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)

** Дневной сон в ДОУ организуется однократно продолжительностью не менее 2,5 часов

***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа



**Режим дня детей в МБДОУ
Средняя группа к/н (4-5 лет)**

Время	Режимные моменты
7.30-7.50	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
7.50 – 8.00	Утренняя гимнастика***
8.10-8.40	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак Индивидуальное занятие логопеда/воспитателя с детьми
8.40-9.00	Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности
9.00-10.20	Образовательная деятельность*
10.20-11.30	Индивидуальная работа логопеда с детьми, игровая деятельность, подготовка к прогулке, прогулка.
11.30-12.20	Возвращение с прогулки. Индивидуальная работа логопеда с детьми. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед
12.20-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**
15.00-15.20	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры
15.20-15.40	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданию логопеда.
15.40-16.10	Подготовка к полднику. Полдник
16.40-16.50	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)
16.50-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой

Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	40 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность	2 часа
	На игру	2 часа 20 минут
	Сончас	2 часа 30 минут
Продолжительность ОД для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность. **Дневной сон в ДОУ организуется однократно продолжительностью не менее 2,5 часов *Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		



МБДОУ № 144
Садретдинова М. Е.

Режим дня детей в МБДОУ Старшая группа (5-6 лет)

Время	Режимные моменты	
7.30-8.20	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Утренняя гимнастика	
8.20-8.50	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак. Подготовка к непосредственно образовательной деятельности	
9.00-10.50	Образовательная деятельность*	
10.50-11.40	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения)	
11.40-12.30	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед	
12.30-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.00-15.15	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.15-15.40	Образовательная деятельность*	
15.40-16.00	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
15.50-16.20	Подготовка к полднику. Полдник	
16.20-16.30	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
16.30-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	1 час 15 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность детей	1 часа 50 минут
	На игру	1 час 55 минут
	Сончас	2 часа 30 минут

*Продолжительность ОД для детей от 5 до 6 лет – не более 20/25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе не превышает 45 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут.

**Дневной сон в ДОУ для групп детей старшего возраста организуется однократно продолжительностью – не менее 2,5 часов

***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа



**Режим дня детей в МБДОУ
Старшая группа к/н (5-6 лет)**

Время	Режимные моменты	
7.30-8.20	Прием детей, игровая деятельность (совместная и самостоятельная) Утренняя гимнастика	
8.20-8.50	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак. Подготовка к образовательной деятельности Индивидуальное занятие логопеда/воспитателя с детьми	
9.00-10.15	Образовательная деятельность*	
10.15-11.40	Индивидуальная работа логопеда с детьми, игровая деятельность, подготовка к прогулке, прогулка.	
11.40-12.30	Возвращение с прогулки. Индивидуальная работа логопеда с детьми. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед	
12.30-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.00-15.15	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.15-15.40	Образовательная деятельность*	
15.40-16.00	Индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданию логопеда. Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
16.00-16.30	Подготовка к полднику. Полдник	
16.30-18.00	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	1 час 15 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность детей	1 часа 50 минут
	На игру	1 час 55 минут
	Сончас	2 часа 30 минут

*Продолжительность ОД для детей от 5 до 6 лет – не более 20/25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе не превышает 45 минут. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут.

**Дневной сон в ДОУ для групп детей старшего возраста организуется однократно продолжительностью – не менее 2,5 часов

***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа



**Режим дня детей в МБДОУ
Подготовительная группа (6-7 лет)**

Время	Режимные моменты	
7.30-8.30	Прием детей. Игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Утренняя гимнастика	
8.30-9.10	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак. Подготовка к образовательной деятельности	
9.10-10.40	Образовательная деятельность*	
10.40-12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения)	
12.00-12.30	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед	
12.30-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.00-15.15	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.15-15.45	Образовательная деятельность*	
15.45-16.15	Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
16.05-16.35	Подготовка к полднику. Полдник	
16.35-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	1 час 30 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность детей	1 час 20 минут
	На игру	2 часа 10 минут
	Сончас	2 часа 30 минут
*Продолжительность образовательной деятельности (ОД) для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе не превышает 1,5 часа. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут. **Дневной сон в ДОУ для групп детей старшего возраста организуется однократно не менее 2,5 часов ***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		



Режим дня детей в МБДОУ
Подготовительная группа к/н (6-7 лет)

Время	Режимные моменты	
7.30-8.30	Прием детей. Игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Индивидуальное занятие логопеда/воспитателя с детьми Утренняя гимнастика	
8.30-9.00	Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры), завтрак. Подготовка к образовательной деятельности	
9.00-10.25	Образовательная деятельность*	
10.25-12.00	Индивидуальная работа логопеда с детьми, игровая деятельность, подготовка к прогулке, прогулка	
12.00-12.30	Возвращение с прогулки. Индивидуальная работа логопеда с детьми. Подготовка к обеду (гигиенические процедуры). Обед.	
12.30-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон**	
15.00-15.15	Постепенный подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	
15.15-15.45	Образовательная деятельность*	
15.45-16.15	Индивидуальная работа воспитателя с детьми по заданию логопеда. Игровая деятельность (совместная и самостоятельная)	
16.15-16.40	Подготовка к полднику. Полдник	
16.40-18.00	Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, подвижные игры, наблюдения) Уход детей домой	
Общий подсчет времени	На образовательную деятельность	1 час 30 минут
	На прогулку	3 часа
	На самостоятельную и совместную со взрослыми деятельность детей	1 час 20 минут
	На игру	2 часа 10 минут
	Сончас	2 часа 30 минут
*Продолжительность образовательной деятельности (ОД) для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе не превышает 1,5 часа. В середине времени, отведенного на ОД, проводятся физкультурные минутки, продолжительностью не менее 10 минут, игровая деятельность (совместная и самостоятельная). Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут. **Дневной сон в ДОУ для групп детей старшего возраста организуется однократно не менее 2,5 часов ***Суммарный объем двигательной активности детей, не менее – 1,0 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165185

Владелец Садретдинова Марина Евгеньевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027