

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 города Благовещенска»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете МАДОУ «ДС
№ 40 г. Благовещенска»
Протокол №1 от «29» августа 2025

УТВЕРЖДАЮ
Приказом от «26»августа 2025г. № 525
Заведующий МАДОУ «ДС № 40
г. Благовещенска»
_____ Н.В. Гаученова

Примерный режим дня групп
(холодный период)
на 2025-2026 учебный год.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Количество и наименование приемов пищи соответствует требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим дня групп раннего возраста:

Режимные моменты	Ранний возраст (с 1,5 до 2х лет)	Вторая группа раннего возраста (с 2 – 3 л)
Приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00-8.00	7.00 – 8.10
Утренняя разминка	8.00-8.15	8.10 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45	8.15 – 8.45
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00	8.45 – 9.00
Непосредственно образовательная/ игровая деятельность (по подгруппам)	9.00-9.30	9.00 – 9.30
Второй завтрак	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30-11.30	9.30 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.10	11.40 – 12.10
Дневной сон	12.10-15.10	12.10 – 15.10
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.10-15.20	15.10 – 15.20
Полдник	15.20-15.30	15.20 – 15.30
Непосредственно образовательная/игровая деятельность (по подгруппам)	15.30-16.00	15.30 – 16.00
Самостоятельная/игровая деятельность	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.00-19.00	17.00-19.00

Режим дня дошкольных групп

Режимные моменты	II младшая группа (с 3-4 л.)	Средняя группа (с 4-5 л.)	Старшая группа (с 5-6 л.)	Подготовительная группа (с 6-7 л.)
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15	7.00 – 8.30
утренняя разминка	8.10 – 8.20	8.00 – 8.10	8.15 – 8.25	8.30 – 8.40
самостоятельная /игровая деятельность	-	8.10 – 8.20	-	-
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.40 – 8.55
самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00 – 10.35	9.00 – 10.50
Второй завтрак	10:00	10:00	10:00	10:00
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40 – 12.00	9.50 – 12.15	10.35 – 12.40	10.50 – 12.40
обед	12.00 – 12.40	12.15 – 12.50	12.40 – 13.00	12.40 – 13.00
подготовка ко сну	12.40 – 13.00	12.50 – 13.00		
дневной сон	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
полдник	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20
самостоятельная/ игровая деятельность	15.30 – 16.30	15.30 – 16.40		
игры, труд, чтение, кружки, свободное время			15.20 – 17.00	15.20 – 17.10
подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00	16.40 – 17.10	17.00 – 17.30	17.10 – 17.30
прогулка, уход домой	17.00 – 19.00	17.10 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00

Примерный режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста (с 2 – 3 л)
Приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.10
Утренняя разминка	8.10 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.45
Самостоятельная деятельность	8.45 – 9.00
Непосредственно образовательная/ игровая деятельность (по подгруппам)	9.00 – 9.30
Второй завтрак	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.10
Дневной сон	12.10 – 15.10
Подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.10 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.30
Непосредственно образовательная/игровая деятельность (по подгруппам)	15.30 – 16.00
Самостоятельная/игровая деятельность	16.00-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.00-19.00

Примерный режим дня (холодный период)

	II младшая группа (с 3-4 л.)
Режимные моменты	
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.10
утренняя разминка	8.10 – 8.20
самостоятельная /игровая деятельность	-
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.40
Второй завтрак	10:00
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40 – 12.00
обед	12.00 – 12.40
подготовка ко сну	12.40 – 13.00
дневной сон	13.00 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.10
полдник	15.10 – 15.30
самостоятельная/ игровая деятельность игры, труд, чтение, кружки, свободное время	15.30 – 16.30
подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00
прогулка, уход домой	17.00 – 19.00

Примерный режим дня (холодный период)

	Старшая группа (с 5-6 л.)
Режимные моменты	
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.15
утренняя разминка	8.15 – 8.25
самостоятельная /игровая деятельность	-
подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 10.35
Второй завтрак	10:00
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.35 – 12.40
обед	12.40 – 13.00
подготовка ко сну	
дневной сон	13.00 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.10
полдник	15.10 – 15.20
игры, труд, чтение, кружки, свободное время	15.20 – 17.00
самостоятельная/ игровая деятельность	
подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.30-19.00

Примерный режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Подготовительная группа (с 6-7 л.)
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.30
утренняя разминка	8.30 – 8.40
самостоятельная /игровая деятельность	-
подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 8.55
самостоятельная деятельность	8.55 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 10.50
Второй завтрак	10:00
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.50 – 12.40
обед	12.40 – 13.00
подготовка ко сну	
дневной сон	13.00 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.10
полдник	15.10 – 15.20
самостоятельная/ игровая деятельность /игры, труд, чтение, кружки, свободное время	15.20 – 17.10
подготовка к ужину, ужин	17.10 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.30-19.00

Примерный режим дня (холодный период)

	Средняя группа (с 4-5 л.)
Режимные моменты	
приём, осмотр детей, индивидуальная работа	7.00 – 8.10
утренняя разминка	8.00 – 8.10
самостоятельная /игровая деятельность	8.10 – 8.20
подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
непосредственно образовательная деятельность	9.00 – 9.50
Второй завтрак	10:00
подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50 – 12.15
обед	12.15 – 12.50
подготовка ко сну	12.50 – 13.00
дневной сон	13.00 – 15.00
подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие мероприятия, гигиенические процедуры	15.00 – 15.10
полдник	15.10 – 15.30
самостоятельная/ игровая деятельность	15.30 – 16.40
игры, труд, чтение, кружки, свободное время	
подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.10
прогулка, уход домой	17.10 – 19.00