

Согласовано
Педагогическим советом
МБДОУ – детского сада № 286
Протокол № 1
От «26» августа 2026 г.



Бабурова О.В.
Приказ № 54 от 26.08. 2026 г.

Режим дня в группах общеразвивающей
направленности
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения –
детского сада № 286
на 2026-2027 учебный год
в холодный период времени

Пояснительная записка

Режим дня в образовательном учреждении составлен на основе следующих документов:

- Устав МБДОУ.

-СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и подростков».

-СанПин 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

-Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 286.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим дня обеспечивает систему распределения (чередования) периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур непрерывной образовательной и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время, уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от его строгого выполнения.

На 01.09.2027 учебного года в МБДОУ – детском саду № 286 функционирует 11 групп общеразвивающей направленности:

1 группа раннего возраста - 2

1 младшая группа – 2

2 младшая группа – 1

Средняя группа – 2

Старшая группа – 2

Подготовительная к школе группа - 2

Режим дня составлен с расчетом на 10,5 часовое пребывание детей в детском саду.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей определяется с учетом времени, отведенного на:

-непрерывную образовательную деятельность (НОД), осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);

-образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;

-самостоятельную деятельность детей.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей с 3 до 7 лет составляет 5,5-6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3 часа в день. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня перед уходом детей домой. Во время прогулки с детьми проводятся подвижные игры и физические упражнения.

Дневной сон организуют однократно. Для детей от 1 до 3 лет продолжительность дневного сна составляет 3 часа. Для детей с 4 до 7 лет продолжительность дневного сна составляет 2,5 часа.

Время, отведенное на непрерывную образовательную деятельность согласно СанПин 1.2.3685-21 составляет:

Для детей от 1 до 1,5 лет- 10 минут;

Для детей с 1,5 до 3 лет – 10 минут;

Для детей 4-го года жизни – 15 минут;

Для детей 5-го года жизни – 20 минут;

Для детей 6-го года жизни – 25 минут;

Для детей 7-го года жизни – 30 минут

Непосредственная образовательная деятельность в первой половине дня в младшей и средней группах не должна превышать 2-х занятий, а в старшей и подготовительной – 3-х. Непосредственная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна.

В середине времени, отведенного на непосредственная образовательная деятельность, проводится физкультминутка не менее 2 мин.

Перерывы между непосредственной образовательной деятельностью не менее 10 минут.

**Режим дня в первой младшей группе № 12 (от 1 до 2 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.00	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность по сенсорному развитию.	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.00-8.05	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.05 -8.45	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.45-9.00	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности	Совместная
9.00-9.10 9.20-9.30	Занятия в игровой форме по подгруппам	Занятия
9.30-10.00	Игровая деятельность	Совместная/ Самостоятельная
10.00-10.20	Второй завтрак	ОДв РМ
10.20-11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность (Подвижные игры, речевые, пальчиковые) Трудовая деятельность. Познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
11.30-11.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
11.40-12.00	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	ОДвРМ
12.00-12.30	Обед	ОДвРМ
12.30-15.30	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
15.30-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.00-16.10 16.10-16.20	Занятия в игровой форме по подгруппам	занятия
16.30-16.50	Игровая, познавательная, двигательная деятельность Чтение художественной литературы	Совместная/ Самостоятельная
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в первой младшей группе № 1 (от 2 до 3 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.00	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность по сенсорному развитию.	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.00-8.05	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.05 -8.45	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.45-9.00	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности	Совместная
9.00-9.10 9.20-9.30	Занятия в игровой форме по подгруппам	Занятия
9.30-10.00	Игровая деятельность	Совместная/ Самостоятельная
10.00-10.20	Второй завтрак	ОДв РМ
10.20-11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность (Подвижные игры, речевые, пальчиковые) Трудовая деятельность. Познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
11.30-11.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
11.40-12.00	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	ОДвРМ
12.00-12.30	Обед	ОДвРМ
12.30-15.30	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
15.30-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.00-16.10 16.10-16.20	Занятия в игровой форме по подгруппам	занятия
16.30-16.50	Игровая, познавательная, двигательная деятельность Чтение художественной литературы	Совместная/ Самостоятельная
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в первой младшей группе № 2 (от 2 до 3 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.00	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность по сенсорному развитию.	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.00-8.05	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.05 -8.45	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.45-9.00	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности	Совместная
9.00-9.10 9.20-9.30	Занятия в игровой форме по подгруппам	Занятия
9.30-10.00	Игровая деятельность	Совместная/ Самостоятельная
10.00-10.20	Второй завтрак	ОДв РМ
10.20-11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность (Подвижные игры, речевые, пальчиковые) Трудовая деятельность. Познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
11.30-11.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
11.40-12.00	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	ОДвРМ
12.00-12.30	Обед	ОДвРМ
12.30-15.30	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
15.30-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.00-16.10 16.10-16.20	Занятия в игровой форме по подгруппам	занятия
16.30-16.50	Игровая, познавательная, двигательная деятельность Чтение художественной литературы	Совместная/ Самостоятельная
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня во второй младшей группе № 8 (от 3 до 4 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.30	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность по сенсорному развитию.	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.00-8.10	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.30 -9.00	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
9.00-9.20	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.20-10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.00- 10.20	Игровая, познавательная деятельность	Самостоятельная/ Совместная
10.20-10.35	Второй завтрак	ОДв РМ
10.35-12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая деятельность (Подвижные игры, речевые, пальчиковые, наблюдения) Трудовая деятельность. Познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
12.00-12.10	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
12.10-12.20	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	ОДвРМ
12.20-13.00	Обед	ОДвРМ
13.00-15.30	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
15.30-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.00-16.40	Игровая, самостоятельная деятельность, познавательная деятельность Чтение художественной литературы	ОДвРМ
16.40-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку.	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в средней группе № 10 (от 4 до 5 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.10	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность. Индивидуальная совместная деятельность.	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.10-8.20	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.20 -8.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.50-9.15	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.15-10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.05- 10.30	Игровая, познавательная деятельность	Самостоятельная/ Совместная
10.30-10.40	Второй завтрак	ОДв РМ
10.40-12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая (подвижные, речевые, пальчиковые игры, наблюдения), трудовая, познавательно-исследовательская деятельность. Возвращение с прогулки	ОДвРМ/ Совместная
12.00-12.25	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.	ОДвРМ
12.25-12.55	Обед	ОДвРМ
12.55-15.25	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры	ОДвРМ
		ОДвРМ
15.25-15.45	Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
15.45-16.45	Самостоятельная, игровая, познавательная деятельность Индивидуальная деятельность с педагогом Чтение художественной литературы	ОДвРМ
16.45-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

Режим дня в старшей группе № 6 (от 5 до 6 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30-8.20	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность. Индивидуальная совместная деятельность с педагогом. Коммуникативная деятельность	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.20-8.30	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.30 -9.00	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
9.00-9.15	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.15-10.15	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.15-10.30	Двигательная активность	Самостоятельная
10.30-10.40	Второй завтрак	ОДвРМ
10.40-12.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая (подвижные, речевые игры наблюдения), трудовая, познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
12.30-12.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
12.40-13.05	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Коммуникативная деятельность Обед	ОДвРМ
13.05-15.35	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
		ОДвРМ
15.35-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	
16.00-16.25	Занятия	занятия
16.25-16.50	Самостоятельная, игровая, познавательная, коммуникативная деятельность Индивидуальная деятельность с педагогом Двигательная активность	ОДвРМ
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в старшей группе № 9 (от 5 до 6 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30-8.20	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность. Индивидуальная совместная деятельность с педагогом. Коммуникативная деятельность	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.20-8.30	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.30 -9.00	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
9.00-9.15	Игровая деятельность. Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.15-10.15	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.15-10.30	Двигательная активность	Самостоятельная
10.30-10.40	Второй завтрак	ОДвРМ
10.40-12.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая (подвижные, речевые игры наблюдения), трудовая, познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
12.30-12.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
12.40-13.05	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Коммуникативная деятельность Обед	ОДвРМ
13.05-15.35	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры.	ОДвРМ
		ОДвРМ
15.35-16.00	Подготовка к полднику. Полдник	
16.00-16.25	Занятия	занятия
16.25-16.50	Самостоятельная, игровая, познавательная, коммуникативная деятельность Индивидуальная деятельность с педагогом Двигательная активность	ОДвРМ
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в подготовительной к школе группе № 3 (от 6 до 7 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.05 8.05-8.20	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность. Индивидуальная совместная деятельность с педагогом. Коммуникативная деятельность	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.20-8.30	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.30 -8.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.00-10.50	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.30-10.40	Второй завтрак	ОДвРМ
10.50-12.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая (подвижные, речевые игры наблюдения), трудовая, познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
12.30-12.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
12.40-13.05	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Коммуникативная деятельность Обед	ОДвРМ
13.05-15.35	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон	ОДвРМ
15.35-16.05	Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.05-16.50	Самостоятельная, игровая, познавательная, коммуникативная деятельность Индивидуальная деятельность с педагогом Двигательная активность	ОДвРМ
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями

**Режим дня в подготовительной к школе группе № 5 (от 6 до 7 лет)
на 2026-2027 учебный год МБДОУ – детский сад № 286
в холодный период времени**

Время	Вид деятельности	Организационные формы
7.30- 8.05 8.05-8.20	Прием детей. Осмотр. Игровая деятельность. Индивидуальная совместная деятельность с педагогом. Коммуникативная деятельность	Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями ОДвРМ
8.20-8.30	Утренняя гимнастика	ОДвРМ
8.30 -8.50	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак	ОДвРМ
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности.	Совместная
9.00-10.50	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	занятия
10.30-10.40	Второй завтрак	ОДвРМ
10.50-12.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая (подвижные, речевые игры наблюдения), трудовая, познавательно-исследовательская деятельность.	ОДвРМ/ Совместная
12.30-12.40	Возвращение с прогулки	ОДвРМ
12.40-13.05	Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду. Коммуникативная деятельность Обед	ОДвРМ
13.05-15.15	Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну. Дневной сон	ОДвРМ
15.35-16.05	Постепенный подъём. Гимнастика пробуждения. Гигиенические процедуры. Подготовка к полднику. Полдник	ОДвРМ
16.05-16.50	Самостоятельная, игровая, познавательная, коммуникативная деятельность Индивидуальная деятельность с педагогом Двигательная активность	ОДвРМ
16.50-17.00	Подготовка к прогулке. Выход на прогулку	ОДвРМ
17.00-18.00	Вечерняя прогулка. Уход детей домой.	Совместная/ Самостоятельная/ Взаимодействие с родителями