

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

**Режим и распорядок дня в группе детей 2-3 года
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём детей	Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.00-8.10
Речевая минутка	Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика	8.10-8.50
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	8.10-8.50
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10 9.20-9.30
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	9.30-10.20
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	10.00-10.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание	10.10-11.40
Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	11.40-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.	12.30-15.00
Полдник.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	15.00-15.20
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	15.20-16.30
Прогулка. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.	16.30-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

**Режим и распорядок дня в группе детей 2-3 года
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём детей	Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.00-8.10
Речевая минутка	Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика	8.10-8.50
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	8.10-8.50
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.10 9.20-9.30
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	9.30-10.20
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	10.00-10.10
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание	10.10-11.40
Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	11.40-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.	12.30-15.00
Полдник.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	15.00-15.30
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	15.30-16.30
Прогулка. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.	16.30-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
_____ С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

Режим и распорядок дня в группе детей 3-4 лет в холодный период года 10,5-часовое пребывание

	Режимные мероприятия	
Наименование	Содержание	Время
Утренний приём детей	Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.00-8.10
Речевая минутка	Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика	8.10-8.15
Утренний круг	Обсуждение нового образовательного события, новых правил группы, организация развивающего диалога.	8.15-8.20
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	8.20-9.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 (пн-пятн) 9.25-9.40 (вт,ср,пятн) 9.40-9.55 (пн,чт)
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	9.55-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	10.00-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание	10.00-12.00
Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	12.00-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.	12.30-15.00
Полдник.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	15.00-15.30
Вечерний круг	Обсуждение наиболее важных и значимых моментов прошедшего дня.	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	15.45-16.30
Прогулка. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.	16.30-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

**Режим и распорядок дня в группе детей 3-4 лет
холодный период года
период года 10,5-и часовое пребывание**

	Режимные мероприятия	
Наименование	Содержание	Время
Утренний приём детей	Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.00-8.10
Речевая минутка	Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика	8.10-8.15
Утренний круг	Обсуждение нового образовательного события, новых правил группы, организация развивающего диалога.	8.15-8.20
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	8.20-9.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 (вт,ср,пятн) 9.25-9.40 (пн-ср,пятн) 10.05-10.20 (пн,чт)
Самостоятельная деятельность	Игра, отдых	9.55-10.30
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	10.00-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание	10.00-12.05
Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита»,	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	12.05-12.30
Дневной сон	Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.	12.30-15.00
Вечерний круг	Игра	15.00-15.30
Полдник.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	15.30-15.45
Самостоятельная деятельность	Обсуждение наиболее важных и значимых моментов прошедшего дня.	15.45-16.30
Прогулка. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.	16.30-18.00

Утверждаю:

**Режим и распорядок дня в группе детей 5-6 лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Режимные мероприятия		Время
Наименование	Содержание	
Утренний приём детей	Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность	7.30-8.00
Речевая минутка	Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	Упражнения со спортивным инвентарем и без него	8.20-8.30
Утренний круг	Обсуждение нового образовательного события, новых правил группы, организация развивающего диалога.	8.00-8.30
Завтрак	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	8.30-9.00
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.25 пн-пят 9.35-10.00ср, пят 9.50-10.15 вт, пят 10.30-11.55 пн, 11.25-11.50 пн
Второй завтрак	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	10.00-10.30
Прогулка, двигательная активность	Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание	10.30-12.20
Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	12.20-13.00
Дневной сон	Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.	13.00-15.00
Самостоятельная деятельность	Игра	15.00-15.20
Полдник.	Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.	15.20-15.50
Образовательная нагрузка	Непосредственно образовательная деятельность	16.00-16.25 пн
Вечерний круг	Обсуждение наиболее важных и значимых моментов прошедшего дня.	16.25-16.35
Прогулка. Уход домой.	Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.	16.35-18.00

Утверждаю:

**Режим и распорядок дня в группе детей 6-7 лет
холодный период года
10,5-и часовое пребывание**

Режимные мероприятия		Подготовительная группа (6-7 лет)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.10
<i>Речевая минутка</i>	<i>Речевые игры, упражнения и артикуляционная гимнастика</i>	8.10-8.15
<i>Утренний круг</i>	<i>Обсуждение нового образовательного события, новых правил группы, организация развивающего диалога.</i>	8.15-8.30
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.10-8.15
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-8.50
<i>Образовательная нагрузка</i>	<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	9.00-9.30 пн-пят 9.40-10.10 вт,ср,пят 9.50-10.20 пн 10.25-10.55 вт,ср, 11.50-12.20 пн,чт
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	11.00-12.30
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита»</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.30-12.50
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание, термометрия.</i>	12.50-15.00
<i>Самостоятельная деятельность</i>	<i>Игра</i>	15.00-15.30
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.30-15.50
<i>Вечерний круг</i>	<i>Обсуждение наиболее важных и значимых моментов прошедшего дня.</i>	15.50 -16.30
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	16.30-18.00

Утверждаю:

***Режим дня
в группе раннего возраста № 1 (2-3 года). Теплый период***

Режимные мероприятия		Группа раннего возраста (2-3 года)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.10
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.10-8.20
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возращение: переодевание</i>	9.30-11.50
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возращение: переодевание</i>	10.00-12.00
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.00-12.30
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	12.30-15.20
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.20-15.50
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.50-18.00

Режим дня
в группе раннего возраста № 3 (2-3 года). Теплый период

Режимные мероприятия		Группа раннего возраста (2-3 года)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.10
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.10-8.20
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-11.50
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.00-12.00
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.00-12.30
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	12.30-15.20
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.20-15.50
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.50-18.00

Режим дня
в младшей группе № 2 (3-4 года). Теплый период

Режимные мероприятия		Вторая младшая группа (3-4 года)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.15
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.15-8.25
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-12.00
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.00-12.00
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.00-12.25
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	12.25-15.20
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.20-15.55
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.55-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

**Режим дня
в младшей группе № 4 (3-4 года). Теплый период**

Режимные мероприятия		Вторая младшая группа (3-4 года)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.15
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.15-8.25
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-12.00
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.00-12.00
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.00-12.25
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	12.25-15.20
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.20-15.55
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.55-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
_____ С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

Режим дня средняя группа (4-5 лет). Теплый период

Режимные мероприятия		Средняя группа (4-5 лет)
Наименование	Содержание	
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.20-8.30
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-10.30
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.30-10.50
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.50-12.00
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.00-12.25
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	12.25-15.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	15.00-15.25
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.25-15.55
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.55-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
_____ С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

Режим дня
в старшей группе (5-6 лет). Теплый период

	Режимные мероприятия	Старшая группа
Наименование	Содержание	(5-6 лет)
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.20-8.30
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-12.20
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.00-12.20
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.20-13.00
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	13.00-15.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	15.00-15.25
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.25-15.55
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.55-18.00

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ - детский сад № 521
_____ С.Л. Волкова
«28» августа 2026 г

Режим дня
в подготовительной группе (6-7 лет). Теплый период

	Режимные мероприятия	Подготовит.
Наименование	Содержание	группа (6-7 лет)
<i>Утренний приём детей на улице</i>	<i>Осмотр детей, термометрия. Игровая деятельность</i>	7.30-8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Упражнения со спортивным инвентарем и без него</i>	8.20-8.30
<i>Завтрак</i>	<i>Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Воспитание культуры еды. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	8.30-9.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	9.00-9.30
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	9.30-12.30
<i>Второй завтрак</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	10.00-10.10
<i>Прогулка, двигательная активность</i>	<i>Подготовка к прогулке, переодевание. Прогулка: подвижные игры. Возвращение: переодевание</i>	10.00-12.30
<i>Подготовка к обеду. Обед – «Приятного аппетита», воспитание культуры еды.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	12.30-13.00
<i>Дневной сон</i>	<i>Подготовка ко сну: гигиенические процедуры, переодевание, укладывание в кровати. Дневной сон. Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</i>	13.00-15.00
<i>Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика</i>	<i>Игра, отдых. Самостоятельная деятельность</i>	15.00-15.25
<i>Полдник.</i>	<i>Подготовка к приёму пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столом. Приём пищи. Гигиенические процедуры после приема пищи.</i>	15.25-15.55
<i>Прогулка. Уход домой.</i>	<i>Подготовка к прогулке: переодевание. Прогулка.</i>	15.55-18.00

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может

корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Требования и показатели организации образовательного процесса (извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	9.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	16.30
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна Не менее	1–3 года	12 часов
	4–7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года	3 часа
	4–7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем Двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8–10 часов	11–12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	обед	обед	обед
15.30	полдник	полдник	полдник