

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с № 80
О.П.Цыганова
приказ № 18 от 28.08.2025г.

Гибкий режим дня в первой младшей группе
(холодный период года) в соответствии с СанПин 2.4.3648-20
на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Время	Распределение времени
Утренний прием на свежем воздухе. Игры, общение, самостоятельная деятельность детей.	7.00-7.40	Общее время прогулки - 3 часа 15 минут. Дневной сон - 3 часа. Самостоятельная деятельность детей - 3 часа 25 минут. НОД - 20 минут.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	7.40-8.00	
Утренняя гимнастика (в группе)	8.00-8.10	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры. Самостоятельная деятельность детей.	8.10-8.25	
Завтрак	8.25-8.50	
Самостоятельная деятельность. Игры, подготовка к образовательной деятельности.	8.50-9.00	
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) по подгруппам. Самостоят. деят-ность.	9.00-9.40	
Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры.	9.40-9.50	
Второй завтрак	9.50-10.00	
Подготовка к прогулке	10.00-10.20	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	10.20-11.20	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	11.20-11.40	
Обед	11.40-12.00	
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.00-12.15	
Сон	12.15-15.15	
Постепенный подъем, подготовка к полднику. Воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность детей.	15.15-15.35	
Полдник	15.35-15.50	
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам, индивид. работа с детьми	15.50-16.10	
Подготовка к прогулке.	16.10-16.30	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	16.30-17.35	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	17.35-17.50	
Ужин	17.50-18.10	
Подготовка к прогулке	18.10-18.30	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	18.30-19.00	
Уход домой. Работа с родителями.		

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с № 80
О.П. Цыганова
приказ № 1 от 01.09.2025г.

Гибкий режим дня во 2 младшей группе
(холодный период года) в соответствии с СанПин 2.4.3648-20
на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Время	Распределение времени
Утренний прием на свежем воздухе. Игры, общение, самостоятельная деятельность детей.	7.00-7.45	Общее время прогулки - 3 часа 30 минут. Дневной сон - 2 часа 50 минут. Самостоятельная деятельность детей - 3 часа 35 минут. НОД - 30 минут.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	7.45-8.00	
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	8.10-8.30	
Завтрак	8.30-8.50	
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	
Образовательно-воспитательная деятельность, развивающие образовательные ситуации (НОД) по подгруппам. Самостоятельная деятельность	9.00-9.45	
Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей.	9.45-9.55	
Второй завтрак	9.55-10.05	
Подготовка к прогулке	10.05-10.25	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам, игры)	10.25-11.30	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	11.30-11.50	
Обед	11.50-12.10	
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.10-12.25	
Сон	12.25-15.15	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность детей.	15.15-15.35	
Полдник	15.35-15.50	
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам, индивид. работа.	15.50- 16.10	
Подготовка к прогулке	16.10-16.30	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	16.30-17.40	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	17.40-17.55	
Ужин	17.55-18.15	
Подготовка к прогулке	18.15-18.35	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым) Уход домой. Работа с родителями.	18.35-19.00	

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с № 80
О.П.Цыганова
приказ № 10 от 01.09.2025г.

Гибкий режим дня в средней группе
(холодный период года) в соответствии с СанПин 2.4.3648-20
на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Время	Распределение времени
Утренний прием на свежем воздухе. Игры, общение, самостоятельная деятельность детей.	7.00-7.50	Общее время прогулки- 3 часа 40 минут. Дневной сон- 2 часа 40 минут. Самостоятельная деятельность детей- 3 часа 40 минут.
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	7.50-8.05	
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, трудовые поручения, самостоятельная деятельность	8.15-8.35	
Завтрак	8.35-8.50	
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.50-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные, развивающие, воспитательные ситуации, занятия)	9.00-9.20 9.30-9.50	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	9.50-10.00	
Второй завтрак	10.00-10.10	
Подготовка к прогулке	10.10-10.30	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам, игры)	10.30-11.40	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	11.40-12.00	
Обед	12.00-12.20	
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.20-12.35	
Сон	12.35-15.15	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность детей.	15.15-15.35	
Полдник	15.35-15.50	
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам, индивид. работа	15.50-16.10	
Подготовка к прогулке	16.10-16.30	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	16.30-17.45	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	17.45-18.00	
Ужин	18.00-18.20	
Подготовка к прогулке	18.20-18.35	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым) Уход домой. Работа с родителями.	18.35-19.00	

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с № 80
О.П.Цыганова
приказ № 10 от 01.09.2025г.

Гибкий режим дня в старшей группе
(холодный период года) в соответствии с СанПин 2.4.3648-20
на 2025-2026 учебный год

Режимные моменты	Время	Распределение времени
Утренний прием на свежем воздухе. Игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика.	7.00-8.00	Общее время прогулки- 3 часа 50 минут. Дневной сон- 2 часа 10 минут. Самостоятельная деятельность детей - 3 часа 25 минут
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, самостоятельная деятельность.	8.00-8.40	
Завтрак	8.40-8.55	
Гигиенические процедуры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные, развивающие, воспитательные ситуации, занятия)	9.00-9.25 9.35-10.00	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	10.00-10.05	
Второй завтрак	10.05-10.15	
Подготовка к прогулке	10.15-10.35	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам, игры)	10.35-11.50	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, самостоятельная деятельность	11.50-12.10	
Обед	12.10- 12.25	
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.25-12.40	
Сон	12.40-15.10	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, подготовка к полднику, самостоятельная деятельность детей	15.10-15.25	
Полдник	15.25-15.35	
Образовательная деятельность детей (образовательные, развивающие, воспитательные ситуации, досуги, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности)	15.35-16.00	
Подготовка к прогулке	16.00-16.20	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	16.20-17.50	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	17.50-18.05	
Ужин	18.05-18.25	
Подготовка к прогулке	18.25-18.40	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым) Уход домой. Работа с родителями.	18.40-19.00	

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ д/с № 80
О.П.Цыганова
приказ № 79 от 28.08.2025г.

**Гибкий режим дня в подготовительной группе
(холодный период года) в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20
на 2025-2026 учебный год**

Режимные моменты	Время	Распределение времени
Утренний прием на свежем воздухе. Игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика.	7.00-8.05	Общее время прогулки- 3 часа 55 минут. Дневной сон- 2 часа 30 минут. Самостоятельная деятельность детей- 3 часа 30 минут
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, самост. деятельность детей	8.05-8.45	
Завтрак	8.45-8.55	
Гигиенические процедуры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00	
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные, развивающие, воспитательные ситуации, занятия)	9.00-9.30 9.40-10.10	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	10.05-10.10	
Второй завтрак	10.10-10.20	
Подготовка к прогулке	10.20-10.40	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым, наблюдения, труд, экспериментирование, общение по интересам, игры)	10.40-12.00	
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду, самостоятельная деятельность	12.00-12.20	
Обед	12.20- 12.40	
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	12.40-12.50	
Сон	12.50-15.10	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, подготовка к полднику, самостоят. деятельность детей	15.10-15.30	
Полдник	15.30-15.40	
Трудовая деятельность, самостоятельная деятельность	15.40-16.10	
Образовательная деятельность детей по подгруппам (в течение недели по расписанию)	16.10-16.40	
Подготовка к прогулке	16.40-16.55	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым)	16.55-17.55	
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину. Гигиенические процедуры, самостоят. деят-ность.	17.55-18.10	
Ужин	18.10-18.30	
Подготовка к прогулке	18.30-18.45	
Прогулка (самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность со взрослым) Уход домой. Работа с родителями.	18.45-19.00	