

Т.А. Бударина

Примерный режим дня
для детей раннего и дошкольного возраста на 2025-2026 учебный год
(холодный период года)

Вид деятельности	<i>Вторая группа раннего возраста</i>		<i>1 мл. группа</i>		<i>2 мл. группа</i>		<i>Средняя группа</i>		<i>Старшая группа</i>		<i>Подготовительная к школе группа</i>	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Приём детей, осмотр, совместная и самостоятельная игровая деятельность, дежурство, утренняя гимнастика	6.00-8.00	2 ч.	6.00 – 8.00	2 ч.	6.00 – 8.05	2 ч 05 мин.	6.00 – 8.10	2 ч 10 мин.	6.00 – 8.10	2 ч 10 мин.	6.00 – 8.20	2 ч. 20 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.45	45 мин.	8.00 – 8.40	40 мин.	8.05 -8.45	40 мин.	8.10– 8.45	35 мин.	8.10– 8.45	35 мин.	8.20 – 8.45	25 мин.
Игры и самостоятельная деятельность	8.45-9.20	25 мин. без ООД	8.40 – 9.20	30 мин. без ООД	8.45-9.00	15 мин.	8.45-9.00	15 мин.	8.45-9.00	15 мин.	8.45-9.00	15 мин.

Вид деятельности	Вторая группа раннего возраста		1 мл. группа		2 мл. группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность	Время	Длительность
Подготовка и проведение организованной образовательной деятельности на игровой основе	8.45-9.20 (по подгруппам)	20 мин. (1 подгруппа-10 мин)	8.45 – 9.20 (по подгруппам)	20 мин. (1 подгруппа-10 мин)	9.00-9.40	30 мин.	9.00-9.50	40 мин.	9.00-10.00	45 мин (3 раза в нед.), 50 мин. (2 раза в нед.)	9.00-10.50	1 ч. 30 мин.
Второй завтрак	9.20-9.25	5 мин.	9.20-9.25	5 мин	10.00-10.05	5 мин.	10.00-10.05	5 мин.	10.00-10.05	5 мин.	10.10-10.15	5 мин.
Самостоятельная игровая деятельность	-	-	-	-	-	-	10.05-10.40	35 мин.	10.05-10.40	35 мин	-	-
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.25-11.00	1 час 35 мин.	9.20-11.05	1 ч 45 мин.	10.05-11.45	1 ч. 40 мин.	10.40-12.10	1 ч. 30 мин	10.40-12.10	1 ч. 30 мин	10.50-12.20	1 ч. 30 мин
Возвращение с прогулки, игры	11.00-11.20	20 мин.	11.05-11.25	20 мин.	11.45-12.00	15 мин.	12.10–12.20	10 мин.	12.10-12.20	10 мин.	12.20-12.35	15 мин.
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	40 мин.	11.25-12.05	40 мин.	12.00-12.40	40 мин.	12.20 -13.00	40 мин.	12.20-13.00	30 мин.	12.35-13.00	25 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	3 часа	12.05-15.05	3 часа	12.40-15.00	2 ч. 20 мин.	13.00-15.00	2 часа	13.00-15.00	2 часа	13.00-15.00	2 часа
Постепенный подъём, закаливающие мероприятия, гимнастика после сна	15.00-15.15	15 мин.	15.05-15.20	15 мин.	15.00-15.15	15 мин.	15.00-15.15	15 мин.	15.00 - 15.20	20 мин.	15.00-15.20	20 мин.

Вид деятельности	Вторая группа раннего возраста		1 мл. группа		2 мл. группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
Подготовка и проведение уплотненного полдника	15.15-15.40	25 мин.	15.20-15.40	20 мин.	15.15 - 15.35	20 мин.	15.15-15.35	20 мин.	15.20-15.45	25 мин.	15.20-15.40	20 мин.
Проведение организованной образовательной деятельности на игровой основе	ООД (по подгруппам) 15.40-16.10	30 мин. (1 подгруппа -10 мин.)	ООД (по подгруппам) 15.40 – 16.10	30 мин. (1 подгруппа -10 мин.)	-	-	-	-	Гр. №11 Вт.,Ср., Пт.- 15.45-16.10 Гр. №12 Пн.,Ср.,Пт. - 15.45-16.10	25 мин.	-	-
Игры, общение и совместная деятельность, самостоятельная деятельность, чтение худ.литературы	15.40-16.15	15 мин. без ООД	15.40-16.30	30 мин.	15.35-16.00	25 мин.	15.35-16.05	30 мин.	15.45-16.10	25 мин	15.40-16.15	35 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой.	16.15-18.00	1 час 45 мин.	16.30-18.00	1 ч. 30 мин.	16.00-18.00	2 ч.	16.05-18.00	1 час 55 мин	16.10-18.00	1 ч. 50 мин.	16.15-18.00	1 ч. 45 мин.
Общий подсчёт времени: - на образовательную деятельность (в неделю)	10 мин.- первая половина дня 10 мин.- вторая половина дня		10 мин.- первая половина дня 10 мин.- вторая половина дня		30 минут		40 мин.		50 мин.-2 раза в неделю 45 мин.– первая половина дня 25 мин.- вторая половина дня-3 раза в неделю		1 ч. 30 мин.	
- на прогулку	3 ч. 20 мин.		3 ч. 15 мин.		3 ч. 40 мин.		3 ч. 25 мин.		3 ч. 20 мин.		3 ч. 15 мин.	
Продолжительность суточного сна	3 часа		3 часа		2 ч. 20 мин.		2 часа		2 часа		2 часа	