

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1» комбинированного вида

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 1»  
комбинированного вида  
\_\_\_\_\_ Л.А. Цыбульская

**РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Вилючинск  
2025

### Холодный период

| Режимный момент                                                                                                                | 2-3 года                   | 3-4 года                   | 4-5 лет                    | 5-6 лет                    | 6-7 лет                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
| Прием детей, организованная, самостоятельная деятельность.                                                                     | 07.00-08.00                | 07.00-08.00                | 07.00-08.00                | 07.00-08.00                | 07.00-08.00                               |
| Утренняя зарядка.                                                                                                              | 08.00-08.10                | 08.00-08.10                | 08.00-08.10                | 08.00-08.10                | 08.00-08.10                               |
| Утренний круг                                                                                                                  | 08.10-08.20                | 08.10-08.20                | 08.10-08.20                | 08.10-08.25                | 08.10-08.25                               |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.                                                                                     | 08.20-08.45                | 08.20-08.45                | 08.20-08.45                | 08.25-08.45                | 08.25-08.45                               |
| Подготовка к образовательной деятельности, самостоятельная деятельность.                                                       | 08.45-09.00                | 08.45-09.00                | 08.45-09.00                | 08.45-09.00                | 08.45-09.00                               |
| Образовательная деятельность (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями – не менее 10 минут). | 09.00-09.10<br>09.20-09.30 | 09.00-09.15<br>09.25-09.40 | 09.00-09.20<br>09.30-09.50 | 09.00-09.25<br>09.35-10.00 | 09.00-09.30<br>09.40-10.10<br>10.20-10.50 |
| Организованная деятельность, самостоятельная деятельность.                                                                     | 09.30-10.15                | 09.40-10.15                | 09.50-10.15                | 10.00-10.30                | -                                         |
| Второй завтрак                                                                                                                 | 10.15-10.30                | 10.15-10.30                | 10.15-10.30                | 10.30-10.40                | 10.50-11.00                               |
| Подготовка к прогулке, прогулка, организованная, самостоятельная деятельность                                                  | 10.30-11.50                | 10.30-11.50                | 10.30-12.00                | 10.40-12.10                | 11.00-12.20                               |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.                                                                          | 11.50-12.00                | 11.50-12.00                | 12.00-12.20                | 12.10-12.30                | 12.20-12.30                               |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед.                                                                                           | 12.00-12.30                | 12.00-12.30                | 12.20-12.45                | 12.30-12.50                | 12.30-12.50                               |
| Подготовка ко сну, сон.                                                                                                        | 12.30-15.30                | 12.30-15.30                | 12.45-15.15                | 12.50-15.20                | 12.50-15.20                               |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна.                                                                                      | 15.30-15.45                | 15.30-15.45                | 15.15-15.30                | 15.20-15.30                | 15.20-15.30                               |
| Организованная, самостоятельная деятельность.                                                                                  | 15.45-16.15                | 15.45-16.15                | 15.30-16.15                | 15.30-15.50                | 15.30-16.15                               |
| Образовательная деятельность.                                                                                                  | -                          | -                          | -                          | 15.50-16.15                | -                                         |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник.                                                                                    | 16.15-16.40                | 16.15-16.40                | 16.15-16.40                | 16.15-16.35                | 16.15-16.35                               |
| Вечерний круг.                                                                                                                 | 16.40-16.50                | 16.40-16.50                | 16.40-16.50                | 16.35-16.50                | 16.35-16.50                               |
| Подготовка к прогулке, прогулка, организованная, самостоятельная деятельность детей.                                           | 16.50-18.30                | 16.50-18.30                | 16.50-18.30                | 16.50-18.30                | 16.50-18.40                               |
| Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой.                                                  | 18.30-19.00                | 18.30-19.00                | 18.30-19.00                | 18.30-19.00                | 18.40-19.00                               |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность</b>                                                                            | <b>20 мин</b>              | <b>30 мин</b>              | <b>40 мин</b>              | <b>1ч 15 мин</b>           | <b>1ч 30 мин</b>                          |
| <b>Прогулка</b>                                                                                                                | <b>3 ч</b>                 | <b>3 ч</b>                 | <b>3 ч 10 мин</b>          | <b>3 ч 10 мин</b>          | <b>3 ч</b>                                |
| <b>Сон</b>                                                                                                                     | <b>3 ч</b>                 | <b>3 ч</b>                 | <b>2 ч 30 мин</b>          | <b>2 ч 30 мин</b>          | <b>2 ч 30 мин</b>                         |

### Теплый период

| Режимный момент                                                                                          | 2-3 года          | 3-4 года          | 4-5 лет           | 5-6 лет           | 6-7 лет           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Прием детей а улице, организованная, самостоятельная деятельность.                                       | 07.00-08.00       | 07.00-08.00       | 07.00-08.00       | 07.00-08.00       | 07.00-08.00       |
| Утренняя зарядка.                                                                                        | 08.00-08.10       | 08.00-08.10       | 08.00-08.10       | 08.00-08.10       | 08.00-08.10       |
| Утренний круг.                                                                                           | 08.10-08.20       | 08.10-08.20       | 08.10-08.20       | 08.10-08.25       | 08.10-08.25       |
| Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство.                                                               | 08.20-08.45       | 08.20-08.45       | 08.20-08.45       | 08.25-08.45       | 08.25-08.45       |
| Самостоятельная деятельность.                                                                            | 08.45-09.00       | 08.45-09.00       | 08.45-09.00       | 08.45-09.00       | 08.45-09.00       |
| Организованная познавательная деятельность.                                                              | 09.00-09.15       | 09.00-09.15       | 09.00-09.20       | 09.00-09.25       | 09.00-09.30       |
| Подготовка к прогулке, прогулка, организованная двигательная деятельность, самостоятельная деятельность. | 09.15-10.15       | 09.15-10.15       | 09.20-10.20       | 09.25-10.25       | 09.30-10.30       |
| Второй завтрак.                                                                                          | 10.15-10.30       | 10.15-10.30       | 10.20-10.35       | 10.25-10.35       | 10.30-10.40       |
| Прогулка, организованная, самостоятельная деятельность.                                                  | 10.30-11.50       | 10.30-11.50       | 10.35-12.00       | 10.35-12.10       | 10.40-12.20       |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.                                                    | 11.50-12.00       | 11.50-12.00       | 12.00-12.20       | 12.10-12.30       | 12.20-12.30       |
| Подготовка к обеду, дежурство, обед.                                                                     | 12.00-12.30       | 12.00-12.30       | 12.20-12.45       | 12.30-12.50       | 12.30-12.50       |
| Подготовка ко сну, сон.                                                                                  | 12.30-15.30       | 12.30-15.30       | 12.45-15.15       | 12.50-15.20       | 12.50-15.20       |
| Постепенный подъем, гимнастика после сна.                                                                | 15.30-15.45       | 15.30-15.45       | 15.15-15.30       | 15.20-15.30       | 15.20-15.30       |
| Чтение художественной литературы.                                                                        | 15.45-16.00       | 15.45-16.00       | 15.30-15.50       | 15.30-15.55       | 15.30-16.00       |
| Самостоятельная деятельность.                                                                            | 16.00-16.15       | 16.00-16.15       | 15.50-16.15       | 15.55-16.15       | 16.00-16.15       |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник.                                                              | 16.15-16.40       | 16.15-16.40       | 16.15-16.40       | 16.15-16.35       | 16.15-16.35       |
| Вечерний круг.                                                                                           | 16.40-16.50       | 16.40-16.50       | 16.40-16.50       | 16.35-16.50       | 16.35-16.50       |
| Подготовка к прогулке, прогулка, организованная, самостоятельная деятельность, уход детей домой.         | 16.50-19.00       | 16.50-19.00       | 16.50-19.00       | 16.50-19.00       | 16.50-19.00       |
| <b>Прогулка</b>                                                                                          | <b>4 ч 30 мин</b> | <b>4 ч 30 мин</b> | <b>4 ч 35 мин</b> | <b>4 ч 45 мин</b> | <b>4 ч 50 мин</b> |
| <b>Сон</b>                                                                                               | <b>3 ч</b>        | <b>3 ч</b>        | <b>2 ч 30 мин</b> | <b>2 ч 30 мин</b> | <b>2 ч 30 мин</b> |

Начало занятий, не ранее 8:00

Окончание занятий, не позднее 17:00

Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более

- 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 3 до 4 лет – 30 минут
- от 4 до 5 лет – 40 минут
- от 5 до 6 лет – 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
- от 6 до 7 лет – 90 минут

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут

Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2-х минут

Продолжительность дневного сна, не менее

- от 3 до 4 лет – 3 часа
- от 4 до 7 лет – 2,5 часа
- старше 7 лет – 1,5 часа

Продолжительность прогулок, не менее

- для детей до 7 лет – 3 ч/день
- для детей старше 7 лет – 2 ч/день

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 час в день

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее 10 мин

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают