



Режим дня на холодный период 2025-2026 уч.года МБДОУ «Детский сад № 6 «Радуга» г. Кукмор
(Режим выстроен в соответствии с Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ					
	1-2 года 1 группа раннего возраста	2-3 года Группа раннего возраста	3-4 года Младшая группа	4-5 лет Средняя	5-6 лет Старшая группа	6-7 лет Подготовит. к школе группа
Прием детей на улице. Самост. деятельность детей на прогулке. (ПРОГУЛКА)	7 ⁰⁰ -7 ³⁰ (30 мин)	7 ⁰⁰ -7 ³⁰ (30 мин)	7 ⁰⁰ - 7 ³⁰ (30 мин)	7 ⁰⁰ - 7 ³⁰ (30 мин)	7 ⁰⁰ -7 ³⁰ (30 мин)	7 ⁰⁰ -7 ³⁰ (30 мин)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самос. деятельность детей	7 ³⁰ – 8 ¹⁰ (40 мин.)	7 ³⁰ – 8 ¹⁰ (40 мин.)	7 ³⁰ – 8 ¹⁵ (45 мин.)	7 ³⁰ -8 ⁰⁵ (25 мин)	7 ³⁰ – 7 ⁵⁵ (25 мин.)	7 ³⁰ – 7 ⁴⁵ (15 мин.)
Утренняя гимнастика	8. ¹⁰ -8. ²⁰ (10 мин)	8. ¹⁰ -8. ²⁰ (10 мин)	8. ¹⁵ -8. ²⁵ (10мин)	8. ¹⁵ -8. ²⁵ (10мин)	8. ⁰⁰ -8. ¹⁰ (10 мин)	7. ⁴⁵ - 7. ⁵⁵ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей, игра					8. ¹⁰ -8. ²⁰ (10мин)	7. ⁵⁵ -8. ²⁰ (25мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК, дежурство (со средней группы)	8 ²⁰ -8 ⁴⁰ 20 (мин)	8 ²⁰ -8 ⁴⁰ (20 мин)	8 ²⁵ -8 ⁴⁵ (20 мин)	8 ²⁵ -8 ⁴⁵ (20 мин)	8 ²⁰ -8 ⁴⁰ (20 мин)	8 ²⁰ -8 ⁴⁰ (20 мин)
Утренний круг. (1 и 2 группа ран. возр. - чтение худ. литературы)	8. ⁴⁰ -8 ⁵⁰ (10мин)	8. ⁴⁰ -8 ⁵⁰ (10 мин)	8. ⁴⁵ -8. ⁵⁵ (10 мин)	8. ⁴⁵ -8. ⁵⁵ (10 мин)	8. ⁴⁰ -8. ⁵⁰ (10 мин)	8. ⁴⁰ - 8. ⁵⁰ (10 мин)
Подготовка к занятиям. Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).	8 ⁵⁰ -9 ⁵⁰ (60 мин.)*	8 ⁵⁰ -9 ⁵⁵ (65 мин.)*	8 ⁵⁵ -10. ¹⁰ (75 мин)*	8 ⁵⁵ -10 ²⁰ (85 мин)*	8 ⁵⁰ -10 ³⁰ (100 мин)*	8 ⁵⁰ -10 ³⁰ (100 мин)*
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	9 ⁵⁰ -10 ¹⁰ (20 мин)	9 ⁵⁵ -10 ¹⁰ (15 мин)	10 ¹⁰ -10 ²⁵ (15 мин)	10 ²⁰ -10 ³⁵ (15 мин)	10 ³⁰ -10 ⁴⁵ (15 мин)	10 ³⁰ -10 ⁴⁵ (15 мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА. самост.деят. на прогулке	10 ¹⁰ -11 ²⁰ (70 мин .)	10 ¹⁰ -11 ²⁰ (70 мин .)	10 ²⁵ -11 ³⁵ (70 мин.)	10 ³⁵ -11 ⁴⁵ (70 мин.)	10 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (75 мин.)	10 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (75 мин.)
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры	11 ²⁰ -11 ³⁵ (15 мин)	11 ²⁰ -11 ³⁵ (15 мин)	11 ³⁵ -11 ⁵⁰ (15 мин)	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁵ (15 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁵ (15 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	11 ³⁵ -12 ⁰⁰ (25 мин)	11 ³⁵ -12 ⁰⁰ (25 мин)	11 ⁵⁰ -12 ¹⁵ (25 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ¹⁵ -12 ³⁰ (15 мин)	12 ¹⁵ -12 ³⁰ (15 мин)
Подготовка ко сну, дневной сон	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3ч.)	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3ч)	12 ¹⁵ -15 ⁰⁰ (2 ч 45 мин)	12 ²⁰ -15 ⁰⁰ (2ч 40 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2ч.30 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2ч.30 мин)
Подъем; самостоятельная деятельность детей	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)
Труд, самостоятельная деятельность, ОД.	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -16 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁵ (25 мин)	15 ³⁰ -16 ⁰⁰ (30 мин)
Вечерний круг (1 и 2 группа ран.возр. - чтение художеств, литературы)	15. ⁵⁰ -16.00 (10 мин)	15. ⁵⁰ -16. ⁰⁰ (10 мин)	16. ⁵⁰ -16. ⁰⁰ (10 мин)	15. ⁵⁰ -16. ⁰⁰ (10 мин)	15. ⁵⁵ -16. ⁰⁵ (10 мин)	16.00-16. ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА Самост. деятельность детей на прогулке; Уход домой.	16 ⁰⁰ -17 ³⁰ (90 мин.)	16 ⁰⁰ -17 ³⁰ (90 мин.)	16 ⁰⁰ -17 ³⁰ (90 мин.)	16 ⁰⁰ -17 ³⁰ (90 мин.)	16 ⁰⁵ -17 ³⁰ (85 мин.)	16 ¹⁰ -17 ³⁰ (80мин.)
Итого	Прогулка 190 мин.(3ч 10м.) Сон -180 мин (3ч.)	Прогулка 190 мин.(3ч.10м.) Сон -180 мин (3ч.)	Прогулка 190 мин.(3ч. 10 мин) Сон -165 мин (2ч.45мин)	Прогулка 190 мин.(3ч.10мин.) Сон -160 мин (2ч.40ч)	Прогулка 190 мин.(3ч.) Сон -150 мин (2ч.30мин)	Прогулка 185 мин. (3ч.5 мин.) Сон -150 мин (2ч.30мин)

*Указана общая длительность, включая перерывы