

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида № 58 НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

**РЕЖИМ ДНЯ
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
2025 – 2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

Татарстан
г. Нижнекамск
2025г.

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

**Режим дня
(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)**

Режимные процессы	Группа раннего возраста	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Дома					
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	05.30 - 07.00	05.30 - 07.00	05.30 - 07.00	05.30 - 07.00
В дошкольном учреждении					
Прием *, осмотр, игры.	06.00 – 07.25	06.00 – 07.20	06.00 – 07.35	06.00 – 07.45* (1 час 20 мин)	06.00 – 07.55* (1 час 10 мин)
Утренняя гимнастика	07.20 – 07.30 (в группе)	07.20 – 07.30 (в спортзале)	07.30 – 07.40 (в спортзале)	07.45 – 07.55* (в спортзале)	07.55 – 08.05* (в спортзале)
Подготовка к завтраку, завтрак.	07.30 – 07.50	07.30 – 08.00	07.45 – 08.05	07.55 – 08.15	08.05 – 08.20
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД	07.50– 08.10	08.00 - 08.10			
Утренний круг	-	08.10 - 08.20	08.05 - 08.20	08.15 - 08.30	08.20 - 08.30
ООД	1.08.10-08.20 2.08.30-08.40	08.20 - 08.35 08.45 - 09.00	08.20 - 08.40 08.50 - 09.10	08.30 - 08.55 09.05 - 09.30	08.30 - 09.00 09.10 - 09.40 09.50 - 10.20
Второй завтрак	08.40 - 08.50	09.00 - 09.10	09.10 - 09.20	09.30 - 09.40	10.20 - 10.30
Подготовка к прогулке	08.50 - 09.10	09.10-09.25	09.20 – 09.30	9.40 - 9.50	10.30 - 10.40
Прогулка.	09.10 – 10.40 (1 час 30 мин)	09.25 - 11.15 (1 час 50 мин)	09.30 - 11.40 (2 часа 10 мин)	09.50 - 12.00 (2 часа 10 мин)	10.40 - 12.30 (1 час 50 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	10.40 - 10.55	11.15 - 11.30	11.40 - 11.50	12.00 – 12.10	12.30 - 12.40
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство	10.55 - 11.35	11.30 - 11.50	11.50 - 12.10	12.10 - 12.30	12.40 - 13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	11.35 - 14.35	11.50 - 14.50	12.10 – 14.40	12.30 – 15.00	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	14.35 - 15.00	14.50 - 15.00	14.40 - 14.50	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10
Организованная образовательная игровая деятельность,	1. 15.00-15.10 2. 15.20-15.30				
Игры, кружки, занятия со специалистами.	-	15.00-15.50	14.50 - 15.50	15.10-16.00	15.10-16.10
Вечерний круг	-	15.50 - 16.00	15.50- 16.00	16.00 - 16.10	16.10 - 16.20
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	15.30 – 15.50	16.00 - 16.20	16.00-16.20	16.10-16.25	16.20-16.35
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	15.50 - 16.20	16.20-16.40	16.20-16.40	16.25-16.40	16.35-16.50
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.20 - 18.00 (1 час 40 мин)	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	16.50 - 18.00 (1 час 10 мин)

Дома					
Прогулка	18.00 - 19.15	18.00 - 19.15	18.00 - 19.15	18.00 - 19.15	18.00 - 19.15
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	19.15 - 19.45	19.15 - 19.45	19.15 - 19.45	19.15 - 19.45
Ночной сон	19.45 - 5.30 (7.00)	19.45 - 5.30 (7.00)	19.45 - 5.30 (7.00)	19.45 - 5.30 (7.00)	19.45 - 5.30 (7.00)
Итого прогулка	3 часа 10 мин **	3 часа 10 мин. **	3 часа 30 мин **	3 часа 30 мин **	3 часа 00 мин **

***При удовлетворительных погодных условиях прием детей и утренняя гимнастика проводится на улице (старшие и подготовительные к школе группы)**

Пояснительная записка к режиму дня

Режим дня группы полного дня для детей от 1,5 года до 3 лет

Режим дня в группе на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день. Для детей от 1,5 до 3 лет не менее трех часов в день. Детей от четырех лет можно поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Ст. медицинская сестра _____

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

Режим дня
(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)

Первая младшая группа (с 2 - 3 лет)

Режимные процессы	Время	Длительность прогулки
Дома		
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	
В дошкольном учреждении		
Прием*, осмотр, свободная игра.	06.00 - 07.20	
Утренняя гимнастика	07.20 – 07.30 (в группе)	
Подготовка к завтраку, завтрак.	07.30 – 07.50	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД	07.50 – 08.10	
ООД	1 подгруппа 08.10– 8.20 2 подгруппа 08.30 - 08.40	
Второй завтрак	08.40 - 08.50	
Подготовка к прогулке	08.50 - 9.10	
Прогулка.	09.10 – 10.40	1 часа.30 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	10.40 - 10.55	
Подготовка к обеду. Обед.	10.55 - 11.35	
Подготовка ко сну. Дневной сон	11.35 - 14.35	
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	14.35 - 15.00	
Организованная образовательная игровая деятельность,	1 подгруппа 15.00 - 15.10 2 подгруппа 15.20 – 15.30	
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	15.30 – 15.50	
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	15.50 - 16.20	
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.20 - 18.00 (1 час 40 мин)	Всего 3 часа10 мин
Дома		
Прогулка	18.00 - 19.15	1 час 15 мин
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	
Ночной сон	19.45 - 05.30 (7.00)	

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

Режим дня
(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)

Вторая младшая группа (с 3 - 4 лет)

Режимные процессы	Время	Длительность прогулки
Дома		
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	
В дошкольном учреждении		
Прием*, осмотр, игры.	06.00 – 07.20	
Утренняя гимнастика	07.20 – 07.30 (в спортзале)	
Подготовка к завтраку, завтрак.	07.30 – 08.00	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД	08.00 - 08.10	
Утренний круг	08.10 - 08.20	
ООД	08.20 - 08.35 08.45 - 09.00	
Второй завтрак	09.00 - 09.10	
Подготовка к прогулке	09.10 - 09.25	
Прогулка.	09.25 - 11.15	1 час 50 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.15 - 11.30	
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство	11.30 - 11.50	
Подготовка ко сну. Дневной сон	11.50 - 14.50	
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	14.50 - 15.00	
Игры, кружки, занятия со специалистами.	15.00-15.50	
Вечерний круг	15.50 - 16.00	
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.00 - 16.20	
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	16.20-16.40	
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	Всего 3 часа 10 мин
Дома		
Прогулка	18.00 - 19.15	1 час 15 мин
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	
Ночной сон	19.45- 5.30 (7.00)	

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

Режим дня
(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)

Средняя группа (с 4 - 5 лет)

Режимные процессы	Время	Длительность прогулки
Дома		
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	
В дошкольном учреждении		
Прием*, осмотр, игры.	06.00 – 07.35	
Утренняя гимнастика	07.35 – 07.45 (в спортзале)	
Подготовка к завтраку, завтрак.	07.45 – 08.00	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД	08.00 - 08.10	
Утренний круг	08.10 - 08.20	
ООД	08.20 - 08.40 08.50 - 09.10	
Второй завтрак	09.10 - 09.20	
Подготовка к прогулке	09.20 – 09.30	
Прогулка.	09.30 - 11.40	2 часа 10 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	11.40 - 11.50	
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство	11.50 - 12.10	
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.10 – 14.40	
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	14.40 - 14.50	
Игры, кружки, занятия со специалистами.	14.50 - 15.50	
Вечерний круг	15.50- 16.00	
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.00-16.20	
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	16.20-16.40	
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	Всего 3 часа 30 мин
Дома		
Прогулка	18.00 - 19.15	1 час 20 мин
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	
Ночной сон	19.45 - 5.30 (7.00)	

ПРИНЯТО:

на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

Режим дня

(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)

Старшая группа (с 5 - 6 лет)

Режимные процессы	Время	Длительность прогулки
Дома		
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	
В дошкольном учреждении		
Прием, осмотр, игры.	06.00 – 07.45* (1 час 20 мин)	
Утренняя гимнастика	07.45 – 07.55* (в спортзале)	
Подготовка к завтраку, завтрак.	07.55 – 08.15	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД		
Утренний круг	08.15 - 08.30	
ООД	08.30 - 08.55 09.05 - 09.30	
Второй завтрак	09.30 - 09.40	
Подготовка к прогулке	09.40 - 09.50	
Прогулка.	09.50 - 12.00	2 часа 10 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	12.00 – 12.10	
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство	12.10 - 12.30	
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.30 – 15.00	
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10	
Игры, кружки, занятия со специалистами.	15.10-16.00	
Вечерний круг	16.00 - 16.10	
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.10-16.20	
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	16.20-16.40	
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.40 - 18.00 (1 час 20 мин)	Всего 3 часа 30 мин
Дома		
Прогулка	18.00 - 19.15	1 час 15 мин
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	
Ночной сон	19.45 - 5.30 (7.00)	

ПРИНЯТО:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №58» НМР РТ
С.Н. Фомина
Приказ № 75 от 28.08.2025г.

Режим дня
(на холодный период года с 1 сентября 2025г. по 31 мая 2026г.)
подготовительная группа (6 - 7 лет)

Режимные процессы	Время	Длительность прогулки
Дома		
Подъем, утренний туалет	05.30 - 07.00	
В дошкольном учреждении		
Прием, осмотр, игры.	06.00 – 07.55* (1 час 10 мин)	
Утренняя гимнастика	07.55 – 08.05* (в спортзале)	
Подготовка к завтраку, завтрак.	08.05 – 08.20	
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к ООД		
Утренний круг	08.20 - 08.30	
ООД	08.30 - 09.00 09.10 - 09.40 09.50 - 10.20	
Второй завтрак	10.20 - 10.30	
Подготовка к прогулке	10.30 - 10.40	
Прогулка.	10.40 - 12.30	1 час 50 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная игровая деятельность	12.30 - 12.40	
Подготовка к обеду. Обед. Дежурство	12.40 - 13.00	
Подготовка ко сну. Дневной сон	13.00 - 15.00	
Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.10	
Игры, кружки, занятия со специалистами.	15.10-16.10	
Вечерний круг	16.10 - 16.25	
Подготовка к полднику. Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	16.25-16.40	
Игры, самостоятельная игровая деятельность детей.	16.40 -16.50	
Подготовка к вечерней прогулке, прогулка, игры уход детей домой.	16.50 - 18.00 (1 час 10мин)	Всего 3 часа
Дома		
Прогулка	18.00 - 19.15	
Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.15 - 19.45	
Ночной сон	19.45 - 5.30 (7.00)	

