



муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
Центр развития ребёнка — д/с «Алёнушка» д. Алексеевка
муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ ЦРР-
д/с «Алёнушка» д. Алексеевка
Н.Г. Демина

23.08.2025

Распорядок (режим) дня в дошкольных группах
на холодный период на 2025 – 2026 учебный год

Режимные моменты	группа раннего возраста 1-3 года	младшая группа 3 - 4 года	средняя группа 4 - 5 лет	старшая группа 5 - 6 лет	подг. группа 6 - 7 лет
Утренний прием детей, самостоятельная деятельность детей	7.30 - 8.20	7.30 - 8.20	7.30 - 8.25	7.30 - 8.30	7.30 - 8.35
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20	8.20 - 8.30
Завтрак	8.20 - 8.50	8.20 - 8.50	8.25 - 8.50	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50
Утренний круг	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00
Занятия (включая физминутку в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.30 согласно расписанию 1 ОД - 10 мин	9.00 - 9.40 согласно расписанию 1 ОД - 15 мин	9.00 - 9.50 согласно расписанию 1 ОД - 20 мин	9.00 - 10.00 согласно расписанию 1 ОД - 25 мин	9.00 - 10.10 согласно расписанию 1 ОД - 30 мин
Второй завтрак	9.30 - 9.40	9.40 - 9.50	9.50 - 10.00	10.00 - 10.10	10.10 - 10.20
Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	9.40 - 11.10	9.50 - 11.20	10.00 - 11.45	10.10 - 11.55	10.20 - 12.05
Возвращение с прогулки. Игры.	11.10 - 11.30	11.20 - 11.30	11.45 - 12.05	11.55 - 12.05	12.05 - 12.15
Обед	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	12.05 - 12.30	12.10 - 12.30	12.15 - 12.30
Дневной сон	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00	12.30 - 15.00
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика (не менее 10 мин.). Игры. Самостоятельная деятельность детей	15.00-15.30	15.00-15.35	15.00-15.40	15.00-15.45	15.00-15.50
Занятия (включая физминутку в процессе занятия - 2 минуты)	15.10-15.30	-	-	15.10 - 15.35	-
Полдник	15.30 - 16.00	15.35 - 16.00	15.40 - 16.15	15.45 - 16.15	15.50 - 16.15
Прогулка	16.00 - 17.30	16.00 - 17.30	16.15- 17.30	16.15- 17.30	16.15- 17.30
Уход домой. Прогулка до дома	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00	17.30 - 18.00
Продолжительность сна	3.00 ч.	3.00 ч.	2.30 ч.	2.30 ч.	2.30 ч.
Продолжительность прогулки	3.00 ч.	3.00 ч.	3.00 ч.	3.00 ч.	3.00 ч.