

УТВЕРЖДЕН

Заведующий МАДОУ «Детский сад №93»

г.Стерлитамак РБ

Плисецкая Н.А.

приказ № 94

от «04» » 09 2025 года



РЕЖИМ ДНЯ

в МАДОУ «Детский сад № 93» г. Стерлитамак РБ

на 2025 -2026 учебный год

г.Стерлитамак, 2025 г.

**Режим дня
в группе раннего возраста
(на холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей. Общение с родителями. Организация разнообразной игровой, самостоятельной и совместной деятельности. Проведение индивидуальной работы, утренней гимнастики, культурно-гигиенических процедур.	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку Завтрак Игры, подготовка к занятиям. Самостоятельная деятельность детей	8.20-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия)	9.00 - 9.10
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	9.10 -9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия)	9.20 – 09.30
Самостоятельная и совместная деятельность детей	09.30 – 10.50
Подготовка к прогулке	10.50-10.00
Прогулка(Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры.)	10.00 - 11.20
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.20-11.50
Подготовка ко сну	11.50-12.00
Дневной сон	12.00 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.25
Самостоятельная деятельность детей	15.25 - 15.35
Совместная деятельность с педагогом	15.35 - 15.50
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	15.50 – 16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.55
Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры Подготовка к прогулке Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры. Развлечения на воздухе. Постепенный уход домой	16.55 – 19.00
Образовательная деятельность в режимных моментах, включая прогулку	390 мин/ 195 мин
Занятия	20 мин
Самостоятельная и свободная деятельность	120 мин
Сон	180 мин

**Режим дня
в младшей группе
(на холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей. Общение с родителями. Организация разнообразной игровой, самостоятельной и совместной деятельности. Проведение индивидуальной работы, утренней гимнастики, культурно-гигиенических процедур.	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку Завтрак Игры, подготовка к занятиям. Самостоятельная деятельность детей	8.20-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.00 - 9.15
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	9.15 -9.25
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.25 – 09.40
Самостоятельная деятельность детей	09.40 – 10.00
Подготовка к прогулке	10.00-10.10
Прогулка(Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры.)	10.10 - 11.30
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.10
Дневной сон	12.10 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.25
Самостоятельная деятельность детей	15.25 - 15.35
Совместная деятельность с педагогом	15.35 - 15.50
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	15.50 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.55
Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры Подготовка к прогулке Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры. Развлечения на воздухе. Постепенный уход домой	16.55 – 19.00
Образовательная деятельность в режимных моментах, включая прогулку	330 мин/ 195 мин
Занятия	30 мин
Самостоятельная и свободная деятельность	150 мин
Сон	170 мин

**Режим дня
в средней группе
(на холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей. Общение с родителями. Организация разнообразной игровой, самостоятельной и совместной деятельности. Проведение индивидуальной работы, утренней гимнастики, культурно-гигиенических процедур.	07.00 - 8. 30
Подготовка к завтраку Завтрак Игры, подготовка к занятиям. Самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	09.00 – 9.20
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	09.20 – 9.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	09.30 – 09.50
Самостоятельная деятельность детей	09.50 -10.00
Подготовка к прогулке	10.00-10.10
Прогулка (Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры.)	10.10 - 11.35
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.35-12.05
Подготовка ко сну	12.05-12.15
Дневной сон	12.15- 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми	15.20 -16.00
Образовательная или совместная деятельность с педагогом	16.00-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.55
Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры Подготовка к прогулке Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры. Развлечения на воздухе. Постепенный уход домой	16.55 – 19.00
Образовательная деятельность в режимных моментах, включая прогулку	370 мин/ 185 мин
Занятия	40 мин
Самостоятельная и свободная деятельность	140 мин
Сон	165 мин

**Режим дня
в старшей группе
(на холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей. Общение с родителями. Организация разнообразной игровой, самостоятельной и совместной деятельности. Проведение индивидуальной работы, утренней гимнастики (10 мин), культурно-гигиенических процедур.	07.00 - 8. 30
Подготовка к завтраку Завтрак Игры, подготовка к занятиям. Самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	09.00 – 09.25
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	09.25 – 9.35
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	9.35 – 10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.00 -10.15
Подготовка к прогулке Прогулка (Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры.)	10.15-11.40
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну	12.10-12.20
Дневной сон	12.20- 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 -15.30
Образовательная или совместная деятельность с педагогом	15.30-15.55
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	15.55-16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00
Подготовка к прогулке Прогулка. Командные игры-эстафеты. Наблюдения. Подвижные игры. Развлечения на воздухе. Инд. работа с детьми. Самостоятельные игры Постепенный уход домой	17.00 - 19.00
Образовательная деятельность в режимных моментах, включая прогулку	320 мин/ 195 мин
Занятия	50/75 мин
Самостоятельная и свободная деятельность	170 мин
Сон	155 мин

**Режим дня
в подготовительной группе
(на холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей. Общение с родителями. Организация разнообразной игровой, самостоятельной и совместной деятельности. Проведение индивидуальной работы, утренней гимнастики, культурно-гигиенических процедур.	07.00 - 8. 30
Подготовка к завтраку Завтрак Игры, подготовка к занятиям. Самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	09.00 – 09.30
Самостоятельная деятельность детей	08.50 - 9.00
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	09.30 – 09.40
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	09.40- 10.10
Перерыв, самостоятельная деятельность детей	10.10-10.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты)	10.20-10.50
Подготовка к прогулке Прогулка (Подвижные игры. Труд. Наблюдения. Физкультурно-развлекательная деятельность. Инд. работа по отработке основных движений по физкультуре. Ролевые игры.)	10.50-11.50
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед.	11.50-12.20
Подготовка ко сну	12.20-12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00- 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 -15.25
Образовательная или совместная деятельность с педагогом	15.25 - 15.55
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	15.55-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00
Подготовка к прогулке Прогулка. Подвижные игры. Наблюдения. Командные игры-эстафеты. Развлечения на воздухе. Индивидуальная работа с детьми. Самостоятельные игры Постепенный уход домой	17.00– 19.00
Образовательная деятельность в режимных моментах, включая прогулку	310 мин/ 185 мин
Занятия	90 мин
Самостоятельная и свободная деятельность	180 мин
Сон	140 мин

**Режим дня
в группе раннего возраста
(на теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Общение с родителями. Игры. Труд. Творчество детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, культурно-гигиенические процедуры.	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организация образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности	9.00 – 9.10
Самостоятельная деятельность детей	9.10-9.20
Подготовка к прогулке	9.20 -9.35
Прогулка (Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по Развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры с песком и водой, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза.	9.35 – 11.20
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.20-11.50
Подготовка ко сну	11.50-12.00
Дневной сон	12.00 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.25
Самостоятельная деятельность детей	15.25 - 15.35
Совместная деятельность с педагогом	15.35 - 15.50
Самостоятельная деятельность детей/Индивидуальная работа с детьми	15.50 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.20-16.50
Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Индивидуальная работа с детьми. Развлечения на улице. Самостоятельная деятельность, уход домой.	16.50 – 19.00

**Режим дня
в младшей группе
(на теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Общение с родителями. Игры. Труд. Творчество детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, культурно-гигиенические процедуры.	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.20-8.50
Самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00
Организация образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности	9.00 – 9.15
Подготовка к прогулке	9.15 -9.35
Прогулка (Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по Развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры с песком и водой, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза.	9.35 – 11.30
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.10
Дневной сон	12.10 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.25
Самостоятельная деятельность детей	15.25 - 15.35
Совместная деятельность с педагогом	15.35 - 15.50
Самостоятельная деятельность детей/Индивидуальная работа с детьми	15.50 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.55
Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Индивидуальная работа с детьми. Развлечения на улице. Самостоятельная деятельность, уход домой.	16.55 – 19.00

**Режим дня
в средней группе
(на теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Общение с родителями. Игры. Труд. Творчество детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, культурно-гигиенические процедуры.	07.00 – 8.25
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.25 – 8.45
Самостоятельная деятельность детей	08.45-9.00
Организация образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности	09.00 – 9.20
Подготовка к прогулке	9.20-9.35
Прогулка (Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по Развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры с песком и водой, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза.	9.35 - 11.35
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.35-12.05
Подготовка ко сну	12.05-12.15
Дневной сон	12.15 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 - 15.30
Совместная деятельность с педагогом	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	15.50-16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30-16.55
Прогулка. Подвижные игры на свежем воздухе. Наблюдения. Индивидуальная работа с детьми. Развлечения на улице. Самостоятельная деятельность, уход домой	16.55 - 19.00

**Режим дня
в старшей группе
(на теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Общение с родителями. Игры. Труд. Творчество детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, культурно-гигиенические процедуры.	07.00 – 8. 30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.40
Самостоятельная деятельность детей	08.40 – 9.00
Организация образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности	09.00 – 9.25
Подготовка к прогулке	9.25-9.35
Прогулка (Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры с песком и водой, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза.	9.35 - 11.40
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну	12.10-12.20
Дневной сон	12.20- 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00 - 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 -15.30
Совместная деятельность с педагогом	15.30-15.55
Самостоятельная деятельность детей	15.55-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00
Прогулка. Наблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Индивидуальная работа с детьми. Командные игры-эстафеты. Развлечения на улице. Самостоятельная деятельность, уход домой	17.00 – 19.00

**Режим дня
в подготовительной группе
(на теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице. Общение с родителями. Игры. Труд. Творчество детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, культурно-гигиенические процедуры.	07.00 – 8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность детей	08.50 – 9.00
Организация образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности	09.00 – 09.30
Подготовка к прогулке	9.30-9.40
Прогулка (Наблюдения и опыты в природе. Труд. Музыкальные и физкультурные развлечения и досуги на свежем воздухе. Подвижные и ролевые игры. Физкультурные игры и упражнения. Инд. работа с детьми по развитию основных движений по физкультуре. Самостоятельные игры. Закаливающие процедуры: игры с песком и водой, воздушные и солнечные ванны, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упр. по профилактике плоскостопия и сколиоза.	9.40 - 11.50
Возвращение с прогулки, проведение культурно-гигиенических процедур, подготовка к обеду. Обед	11.50-12.20
Подготовка ко сну	12.20-12.30
Дневной сон	12.30 - 15.00
Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны, водные процедуры, полдник	15.00- 15.20
Самостоятельная деятельность детей	15.20 -15.30
Совместная деятельность с педагогом	15.30 - 16.00
Самостоятельная деятельность детей	16.00-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.40 - 17.05
Прогулка. Подвижные игры на свежем воздухе. Наблюдения. Индивидуальная работа с детьми. Командные игры-эстафеты. Развлечения на улице. Самостоятельная деятельность, уход домой	17.05 – 19.00