

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18» (МБДОУ «Детский сад № 18»)**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 18»
Протокол от 27.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 18»
Приказ от 27.08.2026 г. № 61-осн

**Режим дня
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 18» (МБДОУ «Детский сад № 18»)
на 2026/2027 учебный год на холодный период года (сентябрь-май)**

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Он строится на основе биологического ритма функционирования организма. Соблюдение режима – установленной последовательности и длительности сна, приема пищи, бодрствования – способствует нормальной деятельности всех органов и систем ребенка на основе вырабатывающегося динамического стереотипа. Критерием эффективности режима дня является хорошее эмоциональное состояние ребенка при приеме пищи и бодрствовании, спокойный глубокий сон, активность в образовательной деятельности.

Режим дня МБДОУ «Детский сад № 18» строится в соответствии с:

- санитарно-гигиеническими требованиями:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступ. в силу с 01.09.2026);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вступ. в силу с 01.03.2021);

- Рекомендациями Федеральной образовательной программы дошкольного образования. (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №37)

- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад №18»

Смешенная группа раннего возраста № 12
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Подготовка к занятиям, занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.40-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.55-11.25
Подготовка к обеду, обед	11.25-12.10
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.10-15.10
Полдник	15.10-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	15.40-17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.10-17.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	17.40-19.00
Уход детей домой	до 19.00

Вторая младшая группа № 3
Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.10
Завтрак	8.10-8.40
Игры, подготовка к занятиям	8.40-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	Пон.,-9.35-10.00 Вт.,-9.50-10.00 Ср.,-9.15-10.00 Чет.,-9.30-10.00 пят.,-9.40-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (в среду физическая культура на улице с 10.30 до 10.45, прогулка с 10.00 до 10.30, с 10.45 до 11.30), возвращение с прогулки	10.00-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.15
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Средняя группа № 2

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.45-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	Пон.,-9.55-10.10 Вт.,чет.-8.45-9.15 Ср.,-9.50-10.10 Пят.,-9.20-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (в пятницу физическая культура на улице с 10.20 до 10.40, прогулка с 10.10 до10.20, с10.40 до 11.50), возвращение с прогулки	10.10-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.35-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Средняя группа № 6

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.45-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	Пон.,-9.50-10.10 Вт.,чет.-8.45-9.00, 9.20-9.45 Ср.,- 8.45-9.00, 9.20-9.40 Пят.,-9.20-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (в пятницу физическая культура на улице с 10.50 до 11.10, прогулка с 10.10 до10.50, с11.00 до 11.50), возвращение с прогулки	10.10-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.35-15.15
Полдник	15.15-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.45-17.15
Ужин	17.15-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Старшая группа № 4

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.55-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	Пон.,-8.55-9.15 Вт.,-9.25-10.15 Ср.,- 10.00-10.25 Чет.,-10.00-10.25 Пят.,- 8.55-9.10, 10.10-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка (во вторник физическая культура на улице с 10.15 до 10.40, прогулка с 10.40 до 12.00), возвращение с прогулки	10.25-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (понедельник, среда), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.55-17.20
Ужин	17.20-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Старшая группа № 7

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.55-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	Пон.,-9.25-10.00 Вт.,-9.25-10.25 Ср.,- 8.55-9.10 Чет.,-10.00-10.25 Пят.,- 9.25-9.45, 10.10-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка (во вторник физическая культура на улице с 10.50 до 11.15, прогулка с 10.25 до 10.50, с 10.50 до 12.00), возвращение с прогулки	10.25-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Занятия (понедельник, среда), в остальное время игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.55-17.20
Ужин	17.20-17.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.45-19.00
Уход домой	до 19.00

Подготовительная группа № 9

Режим дня

Холодный период года (сентябрь-май)

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.25
Завтрак	8.25-8.55
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут), в перерывах между занятиями–игры, самостоятельная деятельность	8.55-11.00
Игры, самостоятельная деятельность	Вт.,-10.10-11.00 Ср.,- 10.45-11.00 Чет.,-9.30-10.15, 10.45-11.00 Пят.,-10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (во вторник физическая культура на улице с 11.25 до 11.55, прогулка с 11.00 до 11.25, с 11.55 до 12.10), возвращение с прогулки	11.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.40-15.10
Полдник	15.10-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00-17.25
Ужин	17.25-17.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	17.50-19.00
Уход домой	до 19.00