

РАЗРАБОТАНО: Старший воспитатель МБДОУ д/с «Акварель» /Е.А.Качмашева	СОГЛАСОВАНО: Медицинская сестра ГБУЗ НО «Северный межрайонный медицинский центр» /Т.И.Демина	УТВЕРЖДЕНО: Заведующая МБДОУ д/с «Акварель» /О.А.Рыбакова Приказ № 35 от 31.08.2026г.
---	---	--

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
С 01.09.2026 по 31.05.2027
Реализуется при неблагоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 36BA20BC91AD9124859BAFEF5B635A0
Владелец: Рыбакова Ольга Александровна
Действителен с 28.10.2025 по 31.01.2027

Компоненты режима дня		Возрастные группы				
		раннего возраста	младшего возраста	среднего возраста	старшего возраста	подг. к школе возраста
		1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
Прием детей, утренний фильтр, свободная деятельность, индивидуальная работа.		7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика.		8.00 – 8.10/ 10мин.	8.00 – 8.10/ 10мин.	8.00 – 8.10/ 10мин.	8.00 – 8.10/ 10мин.	8.00 – 8.10/ 10мин.
Утренний круг.		-	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку. Личная гигиена. Развитие КГН и навыков самообслуживания.		8.10 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30
Завтрак.		8.20 – 8.50/ 30мин.	8.30 – 8.50/ 20мин.	8.30 – 8.50/ 20мин.	8.30 – 8.50/ 20мин.	8.30 – 8.50/ 20мин.
Подготовка к проведению занятий. Общение детей по интересам.		8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Занятие 1		9.00 – 9.10/ 10мин. Музыка/ Физ-ра	9.00 – 9.15/ 15мин. Группа	9.00 – 9.20/ 20мин. Группа	9.00 – 9.25/ 25мин. Группа	9.00 – 9.30/ 30мин. Группа
Динамическая пауза. Подготовка к следующему занятию.		9.10 – 9.25/ 15мин.	9.15 – 9.25/ 10мин.	9.20 – 9.50/ 30мин.	9.25 – 9.35/ 10мин.	9.30 – 9.40/ 10мин.
Занятие 2		9.25 – 9.35/ 10мин. Группа	9.25 – 9.40/ 15мин. Музыка/ Физ-ра	9.50 – 10.10/ 20мин. Музыка/ Физ-ра	9.35 – 10.00/ 25мин. Группа	9.40 – 10.10/ 30мин.
Динамическая пауза. Самостоятельные игры. Совместная деятельность.		-	9.40 – 10.00	-	10.00 – 10.10	-
Второй завтрак.		9.40 – 9.50/ 10мин.	10.00–10.10/ 10мин.	10.10– 10.20/ 10мин.	10.10– 10.20/ 10мин.	10.10 – 10.20/ 10мин.
Занятие 3		-	-	-	-	10.20 – 10.50/ 30мин. Музыка/ Физ-ра
Подготовка к прогулке.	Или совместная деятельность воспитателя с детьми в помещении.					
Утренняя прогулка.		Прогулка - 30мин.	Прогулка - 30мин.	Прогулка - 30мин.	Прогулка - 30мин.	Прогулка - 30мин.
Возвращение с прогулки. Личная гигиена. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Подготовка к обеду		Не позднее 11.10 – 11.30	Не позднее 11.40 – 12.00	Не позднее 11.50 – 12.10	Не позднее 12.00 – 12.20	Не позднее 12.10 – 12.30
Обед.		11.30–12.00/ 30мин.	12.00– 12.30/ 30мин.	12.10– 12.40/ 30мин.	12.20– 12.45/ 25мин.	12.30 – 12.50/ 20мин.
Подготовка ко сну. Личная гигиена. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Чтение перед сном.		12.00 – 12.30	12.30 – 13.00	12.40 – 13.00	12.45 – 13.00	12.50 – 13.00
Дневной сон		12.30 – 15.30/ 3ч	13.00 – 15.30/ 2,5ч	13.00 – 15.30/ 2,5ч	13.00 – 15.30/ 2,5ч	13.00 – 15.30/ 2,5ч
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика. Одевание. Причесывание.		15.30– 16.00/ 30мин.	15.30– 16.00/ 30мин.	15.30 – 16.00/ 30мин.	15.30– 16.00/ 30мин.	15.30 – 16.00/ 30мин.
Полдник.		16.00– 16.30/ 30мин.	16.00– 16.30/ 30мин.	16.00– 16.25/ 25мин.	16.00– 16.20/ 20мин.	16.00 – 16.20/ 20мин.
Занятие 3		-	-	-	16.30– 16.55/ 25мин. Музыка/ Физ-ра	-
Самостоятельные игры. Совместная деятельность.		-	-	-	-	-
Вечерний круг		-	16.30 – 16.40	16.30 – 16.40	17.00 – 17.10	16.30 – 16.40
Подготовка к прогулке	Или совместная деятельность воспитателя с детьми в помещении.					
Вечерняя прогулка		30 мин. и более	30 мин. и более	30 мин. и более	30 мин. и более	30 мин. и более

