

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Центр образования»



*Савинцева* — О.С. Савинцева

Приказ № 190 от «26» августа 2026

## Режим дня дошкольных групп

### при 12 часовом пребывании детей

холодный и тёплый периоды

Вторая младшая группа 3–4 года

Средняя группа 4–5 лет

Старшая группа 5–6 лет

**2026–2027 учебный год**

г. Торжок  
2026

## Общие положения

Режим дня устанавливает последовательность и продолжительность основных режимных моментов в дошкольных группах МБОУ «Центр образования», работающих с 07:00 до 19:00. Он обеспечивает чередование сна и бодрствования, питания, прогулок, образовательной, игровой, двигательной и самостоятельной деятельности детей.

Режим разработан с учётом возрастных особенностей детей, требований СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21. Продолжительность прогулок, дневного сна, занятий и перерывов должна соблюдаться в пределах действующих санитарных требований. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут.

В тёплый период при благоприятной погоде приём детей, утренняя гимнастика и основная часть бодрствования организуются на открытом воздухе. В холодный период продолжительность прогулки может корректироваться с учётом температуры воздуха, скорости ветра, осадков, состояния участка и индивидуального состояния здоровья ребёнка.

Конкретное время второго завтрака, меню, лечебно-профилактические мероприятия и организация занятий специалистов уточняются в соответствии с утверждённым расписанием, режимом питания и локальными актами учреждения. Изменения режима утверждаются руководителем учреждения.

## Возрастные нормативы занятий

| Группа                | Возраст  | Одно занятие | Суммарно в день                                               |
|-----------------------|----------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| Вторая младшая группа | 3–4 года | 15 минут     | до 30 минут в первую половину дня                             |
| Средняя группа        | 4–5 лет  | 20 минут     | до 40 минут в первую половину дня                             |
| Старшая группа        | 5–6 лет  | 25 минут     | до 50 минут или 75 минут при одном занятии после дневного сна |

Примечание. Объём и содержание образовательной деятельности определяются образовательной программой и календарным планом. В тёплый период занятия преимущественно интегрируются в игровую, двигательную и познавательно-исследовательскую деятельность на воздухе.

## Холодный период

**Вторая младшая группа**  
**Возраст детей 3–4 года**  
**Режим работы 07:00–19:00**

| Время       | Режимные моменты                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:10 | Приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа |
| 08:10–08:20 | Утренняя гимнастика                                                            |
| 08:20–08:35 | Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры                                 |
| 08:35–08:55 | Завтрак                                                                        |
| 08:55–09:00 | Самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям                            |
| 09:00–09:15 | Занятие 1                                                                      |
| 09:15–09:25 | Динамическая пауза, самостоятельная деятельность                               |
| 09:25–09:40 | Занятие 2                                                                      |

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 09:40–10:00 | Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке                                      |
| 10:00–12:00 | Прогулка: наблюдения, игры, двигательная и самостоятельная деятельность          |
| 12:00–12:20 | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры                                  |
| 12:20–12:50 | Обед                                                                             |
| 12:50–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                                   |
| 15:00–15:15 | Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                          |
| 15:35–16:15 | Игры, индивидуальная работа, чтение, самостоятельная деятельность                |
| 16:15–16:30 | Подготовка к прогулке                                                            |
| 16:30–18:00 | Прогулка, игры, самостоятельная двигательная деятельность                        |
| 18:00–18:25 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                       |
| 18:25–19:00 | Игры, общение, уход детей домой                                                  |

## Холодный период

### Средняя группа Возраст детей 4–5 лет Режим работы 07:00–19:00

| Время       | Режимные моменты                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:10 | Приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа |
| 08:10–08:20 | Утренняя гимнастика                                                            |
| 08:20–08:35 | Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры                                 |
| 08:35–08:55 | Завтрак                                                                        |
| 08:55–09:00 | Подготовка к занятиям                                                          |
| 09:00–09:20 | Занятие 1                                                                      |
| 09:20–09:30 | Динамическая пауза                                                             |
| 09:30–09:50 | Занятие 2                                                                      |
| 09:50–10:05 | Второй завтрак, игры, подготовка к прогулке                                    |
| 10:05–12:10 | Прогулка: наблюдения, игры, труд, двигательная деятельность                    |
| 12:10–12:25 | Возвращение, гигиенические процедуры                                           |
| 12:25–12:55 | Обед                                                                           |
| 12:55–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                                 |
| 15:00–15:15 | Подъём, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры           |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                        |
| 15:35–16:15 | Игры, чтение, индивидуальная и самостоятельная деятельность                    |
| 16:15–16:30 | Подготовка к прогулке                                                          |
| 16:30–18:00 | Прогулка, игры, самостоятельная двигательная деятельность                      |
| 18:00–18:25 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                     |
| 18:25–19:00 | Игры, общение, уход детей домой                                                |

## Холодный период

### Старшая группа Возраст детей 5–6 лет Режим работы 07:00–19:00

| Время       | Режимные моменты                                                   |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:10 | Приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, дежурства |

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 08:10–08:20 | Утренняя гимнастика                                                        |
| 08:20–08:35 | Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку                             |
| 08:35–08:55 | Завтрак                                                                    |
| 08:55–09:00 | Подготовка к занятиям                                                      |
| 09:00–09:25 | Занятие 1                                                                  |
| 09:25–09:35 | Динамическая пауза                                                         |
| 09:35–10:00 | Занятие 2                                                                  |
| 10:00–10:15 | Второй завтрак, игры, подготовка к прогулке                                |
| 10:15–12:15 | Прогулка: наблюдения, игры, труд, двигательная деятельность                |
| 12:15–12:30 | Возвращение, гигиенические процедуры                                       |
| 12:30–13:00 | Обед                                                                       |
| 13:00–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                             |
| 15:00–15:15 | Подъём, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры       |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                    |
| 15:35–16:15 | Игры, чтение, индивидуальная работа; при необходимости занятие до 25 минут |
| 16:15–16:30 | Подготовка к прогулке                                                      |
| 16:30–18:00 | Прогулка, игры, самостоятельная двигательная деятельность                  |
| 18:00–18:25 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                 |
| 18:25–19:00 | Игры, общение, уход детей домой                                            |

## Тёплый период

**Вторая младшая группа**  
**Возраст детей 3–4 года**  
**Режим работы 07:00–19:00**

| Время       | Режимные моменты                                                                                  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:20 | Приём детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная и самостоятельная деятельность               |
| 08:20–08:30 | Утренняя гимнастика на воздухе                                                                    |
| 08:30–08:45 | Возвращение в помещение, гигиенические процедуры                                                  |
| 08:45–09:05 | Завтрак                                                                                           |
| 09:05–09:20 | Подготовка к выходу на участок                                                                    |
| 09:20–11:55 | Прогулка: игры, наблюдения, оздоровительная, музыкальная и познавательная деятельность на воздухе |
| 11:55–12:15 | Возвращение, гигиенические и водные процедуры                                                     |
| 12:15–12:45 | Обед                                                                                              |
| 12:45–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                                                    |
| 15:00–15:15 | Постепенный подъём, гимнастика после сна, закаливающие процедуры                                  |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                                           |
| 15:35–15:50 | Игры, подготовка к прогулке                                                                       |
| 15:50–18:05 | Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная двигательная деятельность                             |
| 18:05–18:30 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                                        |
| 18:30–19:00 | Игры на участке или в группе, уход детей домой                                                    |

## Тёплый период

**Средняя группа**  
**Возраст детей 4–5 лет**  
**Режим работы 07:00–19:00**

| Время       | Режимные моменты                                                                           |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:20 | Приём детей на участке, осмотр, игры, индивидуальная и самостоятельная деятельность        |
| 08:20–08:30 | Утренняя гимнастика на воздухе                                                             |
| 08:30–08:45 | Возвращение, гигиенические процедуры                                                       |
| 08:45–09:05 | Завтрак                                                                                    |
| 09:05–09:20 | Подготовка к выходу на участок                                                             |
| 09:20–12:00 | Прогулка: игры, наблюдения, труд, оздоровительная и познавательная деятельность на воздухе |
| 12:00–12:20 | Возвращение, гигиенические и водные процедуры                                              |
| 12:20–12:50 | Обед                                                                                       |
| 12:50–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                                             |
| 15:00–15:15 | Подъём, гимнастика после сна, закаливающие процедуры                                       |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                                    |
| 15:35–15:50 | Игры, подготовка к прогулке                                                                |
| 15:50–18:05 | Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная двигательная деятельность                      |
| 18:05–18:30 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                                 |
| 18:30–19:00 | Игры на участке или в группе, уход детей домой                                             |

## Тёплый период

**Старшая группа**  
**Возраст детей 5–6 лет**  
**Режим работы 07:00–19:00**

| Время       | Режимные моменты                                                                           |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00–08:20 | Приём детей на участке, осмотр, игры, дежурства, самостоятельная деятельность              |
| 08:20–08:30 | Утренняя гимнастика на воздухе                                                             |
| 08:30–08:45 | Возвращение, гигиенические процедуры                                                       |
| 08:45–09:05 | Завтрак                                                                                    |
| 09:05–09:20 | Подготовка к выходу на участок                                                             |
| 09:20–12:05 | Прогулка: игры, наблюдения, труд, оздоровительная и познавательная деятельность на воздухе |
| 12:05–12:25 | Возвращение, гигиенические и водные процедуры                                              |
| 12:25–12:55 | Обед                                                                                       |
| 12:55–15:00 | Подготовка ко сну, дневной сон                                                             |
| 15:00–15:15 | Подъём, гимнастика после сна, закаливающие процедуры                                       |
| 15:15–15:35 | Полдник                                                                                    |
| 15:35–15:50 | Игры, подготовка к прогулке                                                                |
| 15:50–18:05 | Прогулка: игры, наблюдения, самостоятельная двигательная деятельность                      |
| 18:05–18:30 | Возвращение, гигиенические процедуры, ужин                                                 |
| 18:30–19:00 | Игры на участке или в группе, уход детей домой                                             |

## Нормативные основания

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи”». Официальный текст: <https://publication.pravo.gov.ru/document/view/0001202012210122>

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «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”». Официальный текст: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028.