

Согласовано
Педагогическим советом
(протокол №1 от 29.08.2025г.)



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №55 «Радуга»
Приказ № 122 от 29.08.2025г.

Режим дня
в средней группе «Звездочка» на 2025-2026 учебный год
в холодный период (сентябрь – май)

Компонент режима	Время
Прием, осмотр, игры, дежурство	7:00–8:10
Утренняя зарядка(гимнастика)	8:10–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8:50
Самостоятельные игры	8:50–9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00–9:50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9:50–11:50
Возвращение с прогулки	11:50–12:10
Подготовка к обеду, обед	12:10–12:40
Подготовка ко сну, дневной сон	12:40–15:05
Подъем	15:05–15:20
Подготовка к полднику, полдник	15:20–15:50
Занятия, игры, самостоятельная деятельность	15:50–16:20
Подготовка к прогулке, прогулка	16:20–17:20
Возвращение с прогулки	17:20–17:30
Подготовка к ужину, ужин	17:30–18:00
Игры, уход детей домой	18:00–19:00

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации образовательной программы ДОУ, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОУ. Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.