

УТВЕРЖДЕН:
Директором
МБОУ «Школа №176» г.о. Самара
_____ Н.П. Котова
приказ от «28» августа 2026 года № 556 -од

РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА 2026-2027 УЧ.Г.

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26, СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.2.4283-26)

Режим дня детей II младшего дошкольного возраста (холодный период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>II млад. группа (3-4 года)</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длит-ть</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	7.00-8.00	60 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку	8.10-8.20	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.20-8.45	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.45-9.00	15 мин	Самостоятельная
ООД/занятия/ (с учетом перерыва, физкультминуток (не мене 2 минут))	9.00-9.45	45 мин (30 мин ОД + 15 мин)	Совместная ОД, самостоятельная
Самостоятельная деятельность детей	9.45-10.00	15 мин	Самостоятельная, присмотр и уход
Второй завтрак	10.00-10.10.	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.05	115 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.05-12.20	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.20-12.50	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры	12.50-15.25	155 мин	Присмотр и уход Совместная ОД
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, подготовка к полднику	15.25-16.20	55 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.20-16.50	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	16.50-17.55	65 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.55-19.00	65 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно (2 раза)		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3 %

Режим дня детей II младшего дошкольного возраста (теплый период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>II младшая группа 3-4 года</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>	
Утренний прием детей, индивидуальное общение воспитателя с детьми, игры, самостоятельная деятельность <i>(на улице)</i>	7.00-8.00	60 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика <i>(на улице)</i>	8.00-8.10	10 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.10-8.20	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.20-8.50	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, образовательные ситуации	8.50-10.00	70 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	10.10-12.00	110 мин	Присмотр и уход, Совместная ОД, Самостоятельная
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.00-12.20	20 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.20-12.50	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, Воздушно-водные процедуры	12.50-15.30	160 мин	Присмотр и уход Совместная ОД
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, подготовка к полднику	15.30-16.20	50 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.20-16.50	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	16.50-19.00	130 мин	Совместная ОД, присмотр и уход взаимодействие с родителями
Время на прогулку	310 мин (5 ч 10 мин) ежедневно		43 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3 %

Режим дня детей среднего дошкольного возраста (холодный период)

Виды деятельности в течение дня	Средняя группа 4-5 лет		Характер деятельности
	Время	Длительность	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	7.00-8.05	65 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.05-8.15	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку	8.15-8.25	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.25-8.50	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50-9.00	10 мин	Самостоятельная
ООД/занятия/ (с учетом перерыва, физкультминуток (не мене 2 минут))	9.00-10.00	60 мин (40 мин ОД + 20 мин)	Совместная ОД, самостоятельная
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.10	120 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.10-12.25	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.25-12.55	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры	12.55-15.25	150 мин	Присмотр и уход Совместная ОД
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, подготовка к полднику	15.25-16.25	60 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.25-16.50	25 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	16.50-18.00	70 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	18.00-19.00	60 мин	Присмотр и уход, Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно (2 раза)		Не менее 25%
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25%
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей среднего дошкольного возраста (теплый период)

Виды деятельности в течение дня	Средняя группа 4-5 лет		Характер деятельности
	Время	Длительность	
Утренний прием детей, индивидуальное общение воспитателя с детьми, игры, самостоятельная деятельность <i>(на улице)</i>	7.00-8.05	65 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика <i>(на улице)</i>	8.05-8.15	10 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.15-8.25	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.25-8.50	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, образовательные ситуации	8.50-10.00	70 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	10.10-12.05	115 мин	Присмотр и уход, совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.05-12.25	20 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.25-12.55	30 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, Воздушно-водные процедуры	12.55-15.30	155 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, подготовка к полднику	15.30-16.25	55 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.25-16.50	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	16.50-19.00	130 мин	Совместная ОД, самостоятельная взаимодействие с родителями
Время на прогулку	320 мин (5 ч.20 м.) ежедневно		44,4 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей старшего дошкольного возраста (холодный период)

Виды деятельности в течение дня	Старшая группа (5-6 лет)		Характер деятельности
	Время	Длительность	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	7.00-8.10	70 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку	8.20-8.30	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.30-8.50	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.50-9.00	10 мин	Самостоятельная
ООД/занятия/ (с учетом перерыва, физкультминутки (не менее 2 минут))	9.00-9.25 9.35-10.00	60 мин (50 мин ОД + 10 мин)	Совместная ОД, самостоятельная
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-12.15	125 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.15-12.30	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.30-12.55	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры	12.55-15.25	150 мин	Присмотр и уход Совместная ОД
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, ООД/занятие, подготовка к полднику	15.25-16.30	65 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.30-16.50	20 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	16.50-18.00	70 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00-19.00	60 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно (2 раза)		Не менее 25 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей старшего дошкольного возраста (теплый период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>Старшая группа 5-6 лет</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>	
Утренний прием детей, индивидуальное общение воспитателя с детьми, игры, самостоятельная деятельность <i>(на улице)</i>	7.00-8.05	70 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика <i>(на улице)</i>	8.10-8.20	10 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.20-8.30	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.30-8.50	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, образовательные ситуации	8.50-10.00	70 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	10.10-12.15	125 мин	Присмотр и уход, совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.15-12.30	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.30-12.55	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, Воздушно-водные процедуры	12.55-15.30	155 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, подготовка к полднику	15.30-16.30	60 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.30-16.50	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	16.50-19.00	130 мин	Совместная ОД, самостоятельная взаимодействие с родителями
Время на прогулку	335 мин = 5 ч 35 мин ежедневно		46,5 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей подготовительного к школе возраста (холодный период)

Виды деятельности в течение дня	Подготовительная группа (6-7 лет)		Характер деятельности
	Время	Длительность	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	7.00-8.20	80 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку	8.30-8.35	5 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.35-8.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.55- 9.00	5 мин	Самостоятельная
ООД/занятия/ (с учетом перерыва, физкультминуток (не мене 2 минут))	9.00-10.50	110 мин (90 мин ОД + 20 мин)	Совместная ОД, самостоятельная
Второй завтрак (в перерыве между занятиями)	10.10-10.15	5 мин	Самостоятельная, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.25	95 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.25-12.35	10 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.35-13.00	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры	13.00-15.30	150 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, ОД/занятия, подготовка к полднику	15.30-16.35	65 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.35-16.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	16.55-17.35	40 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.35-19.00	85 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно (2 раза)		Не менее 25 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей подготовительного к школе возраста (теплый период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>Подготовительная группа 6-7 лет</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>	
Утренний прием детей, индивидуальное общение воспитателя с детьми, игры, самостоятельная деятельность <i>(на улице)</i>	7.00-8.15	75 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика <i>(на улице)</i>	8.15-8.25	10 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.25-8.35	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.35-8.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, образовательные ситуации	8.55-10.00	65 мин	Самостоятельная
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	10.10-12.20	130 мин	Присмотр и уход, совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.20-12.35	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.35-13.00	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, Воздушно-водные процедуры	13.00-15.30	150 мин	Присмотр и уход
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, подготовка к полднику	15.30-16.35	65 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.35-16.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	16.55-19.00	125 мин	Совместная ОД, самостоятельная взаимодействие с родителями
Время на прогулку	340 мин = 5 ч 40 мин ежедневно		47,2 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей разновозрастной группы (холодный период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>Ст.гр. (5-6 лет) / Подг.гр. (6-7 лет)</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	7.00-8.20	80 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 мин	Совместная ОД
Подготовка к завтраку	8.30-8.35	5 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.35-8.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятию	8.55-9.00	5 мин	Самостоятельная
ООД/занятия/ (с учетом перерыва, физкультминуток (не мене 2 минут))	9.00-10.50	110 мин (50/90 мин-ОД+20 мин)	Совместная ОД, самостоятельная
Второй завтрак (в перерыве между занятиями)	10.10-10.15	5 мин	Самостоятельная, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.25	95 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.25-12.35	10 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.35-13.00	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, воздушно-водные процедуры	13.00-15.30	150 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, ОД/занятия, подготовка к полднику	15.30-16.35	65 мин	Совместная ОД, самостоятельная, присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.35-16.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей	16.55-17.35	40 мин	Совместная ОД, самостоятельная
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17.35-19.00	85 мин	Совместная ОД, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Время на прогулку	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно (2 раза)		Не менее 25 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%

Режим дня детей разновозрастной группы (теплый период)

<i>Виды деятельности в течение дня</i>	<i>Ст.гр. (5-6 лет) / Подг.гр. (6-7 лет)</i>		<i>Характер деятельности</i>
	<i>Время</i>	<i>Длительность</i>	
Утренний прием детей, индивидуальное общение воспитателя с детьми, игры, самостоятельная деятельность <i>(на улице)</i>	7.00-8.15	75 мин	Присмотр и уход, самостоятельная, взаимодействие с родителями
Утренняя гимнастика <i>(на улице)</i>	8.15-8.25	10 мин	Совместная ОД
Возвращение с прогулки, подготовка к завтраку	8.25-8.35	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Завтрак	8.35-8.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Игры, самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, образовательные ситуации	8.55-10.00	65 мин	Самостоятельная
Второй завтрак	10.00-10.10	10 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	10.10-12.20	130 мин	Присмотр и уход, совместная ОД, самостоятельная
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	12.20-12.35	15 мин	Присмотр и уход, совместная ОД
Обед	12.35-13.00	25 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, Воздушно-водные процедуры	13.00-15.30	150 мин	Присмотр и уход
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности, подготовка к полднику	15.30-16.35	65 мин	Совместная ОД, Самостоятельная Присмотр и уход
Уплотненный полдник	16.35-16.55	20 мин	Совместная ОД, присмотр и уход
Подготовка к прогулке, Прогулка, уход домой	16.55-19.00	125 мин	Совместная ОД, самостоятельная взаимодействие с родителями
Время на прогулку	340 мин = 5 ч 40 мин ежедневно		47,2 %
Самостоятельная деятельность детей	Не менее 180 мин (3 часа) ежедневно		Не менее 25 %
Время на дневной сон	Не менее 150 мин (2,5 часа) ежедневно		Не менее 20,8 %
Двигательная активность	Не менее 60 мин (1 час) ежедневно		Не менее 8,3%