

**Примерный режим дня в дошкольных группах  
МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 302  
на 2026-2027 учебный год**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ-детский сад  
комбинированного вида №302

А.В. Докучаева

|                                                                                                        | 3—4 г.      | 4—5 лет     | 5—6 лет     | 6—7 лет     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>Холодный период года</i>                                                                            |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)      | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   |
| Завтрак                                                                                                | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                            | 9.00-9.20   | -           | -           | -           |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.20-10.00  | 9.00-9.50   | 9.00-10.00  | 9.00-10.50  |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                          | 10.00-12.00 | 9.50-12.00  | 10.00-12.00 | 10.50-12.00 |
| Второй завтрак                                                                                         | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед                                                                                                   | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                               | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник                                                                                                | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Занятия (при необходимости)                                                                            | -           | -           | 16.00-16.25 | -           |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                               | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.25-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки            | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| Уход домой                                                                                             | до 18.00    | до 18.00    | до 18.00    | до 18.00    |
| <i>Теплый период года</i>                                                                              |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)      | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   | 7.30-8.30   |
| Завтрак                                                                                                | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры, самостоятельная деятельность                                                                     | 9.00-9.20   | 9.00-9.15   | 9.00-9.15   | -           |
| Второй завтрак                                                                                         | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки                           | 9.20-12.00  | 9.15-12.00  | 9.15-12.00  | 9.00-12.00  |
| Обед                                                                                                   | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры                               | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |
| Полдник                                                                                                | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                               | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                                    | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 |
| Уход домой                                                                                             | до 18.00    | до 18.00    | до 18.00    | до 18.00    |

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.