

Шаденкова
Татьяна
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Шаденкова
Татьяна Владимировна
Дата: 2026.09.01
12:33:00 +03'00'

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2026 по 31.05.2027

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие
карантина.

Первая младшая группа с 1,5 - 2 лет

Время	Режимные моменты
7.00 – 8.30	Утренний прием, термометрия, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 09.00	Подготовка к завтраку, завтрак
09.00 - 09.45	Занятия в игровой форме по подгруппам (перерывы между занятиями 10 минут)
	Совместные игры, общение, деятельность по интересам
9.45- 10.00	Второй завтрак
10.00- 11.35	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
11.35- 12.00	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед
12.00 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры
15.25 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50-16.50	Игры, развлечения, общение и деятельность по интересам совместно-самостоятельная деятельность детей
16.50- 18.20	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход детей домой

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В. Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Первая младшая группа с 1,5 - 2лет

№ п/п	Вид двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
I ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физическому развитию	по 10 минут – 2 раза в неделю				
3.	Физкультминутка	5	5	5	5	5
4.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10	20	20	10	20
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6.	Самостоятельные игры в и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
II ПОЛОВИНА ДНЯ						
7.	воздушные ванны	8	8	8	8	8
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
9.	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10.	Самостоятельные игры детей в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
11.	Физкультурный досуг					
12.	Спортивный праздник					
	ИТОГО.	Примерно 2 часа 56 мин. в течение дня				

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ДОЖДЛИВУЮ И МОРОЗНУЮ ПОГОДУ

- Режим дня до выхода на прогулку осуществляется по основному режиму.
- Прогулка сокращается в случае сильного дождя и температуры воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7м/с.
- **Для детей до 4 лет:** прогулка не проводится в случае сильного дождя и температуры воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 15 м/с.
- **Для детей 5-7 лет:** прогулка не проводится в случае сильного дождя и температуры воздуха ниже -20 градусов и скорости ветра более 15 м/с.

ВАРИАНТЫ РЕЖИМА ДНЯ НА ВРЕМЯ, ОТВЕДЕННОЕ ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

- Совместная деятельность с воспитателем 20-30 мин.
- Самостоятельная двигательная и игровая деятельность до 30 мин.
- Проветривание групповых помещений до 20 мин.
- Во время проветривания дети могут находиться: в раздевалке, совершать экскурсию по ДОУ (прачечная, мед. кабинет и т.п.), в спортивно-музыкальном зале.
- Развлечения, досуг.

После окончания времени, отведенного для прогулки, сохраняется основной режим дня.

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86

Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2026 по 31.05.2027

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие
карантина.

Младшая группа 3 - 4 лет

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 - 9.00	Самостоятельные игры, подготовка к занятиям
9.00 – 9.50	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 минут)
9.50 – 10.00	Второй завтрак
10.00 – 11.50	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность возвращение с прогулки
11.50 - 12.30	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед
12.30 - 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.20 - 15.50	Подготовка к полднику, гигиенические процедуры, полдник
15.50 - 16.50	Игры, досуг, общение и деятельность по интересам, самостоятельная деятельность
16.50 -18.20	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход детей домой

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Младшая группа 3 - 4 лет

№ п/п	Вид двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
І ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физическому развитию	по 15 минут – 3 раза в неделю				
3.	Физкультминутка	5	5	5	5	5
4.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10	20	10	20	10
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6.	Самостоятельные игры в и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
ІІ ПОЛОВИНА ДНЯ						
7.	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	8	8	8	8	8
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
9.	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10.	Самостоятельные игры детей в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
11.	Физкультурный досуг	один раз в месяц				
12.	Спортивный праздник	2 раза в год				
	ИТОГО.	Примерно 2 часа 58 мин. в течение дня				

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

с 01.09.2026 по 31.05.2027

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.

Средняя группа 4 - 5 лет

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 - 9.00	Самостоятельные игры, подготовка к занятиям
9.00 – 10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 минут)
10.00 – 10.10	Второй завтрак
10.10- 10.30	Самостоятельная деятельность, игры по интересам
10.30 - 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 12.30	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед
12.30 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00 - 15.20	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.20 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 - 16.50	Игры, самостоятельная деятельность
16.50 - 18.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход детей домой

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86

Т.В.Шаденкова

Приказ 63/14-од от 31.08.2026

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Средняя группа 4 - 5 лет

№ п/п	Вид двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	I ПОЛОВИНА ДНЯ					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физическому развитию	по 20 минут -3 раза в неделю				
3.	Физкультминутка	8	8	8	8	8
4.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15	15	15	15	15
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	35	35	35	35	35
6.	Самостоятельные игры в и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
	II ПОЛОВИНА ДНЯ					
7.	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	8	8	8	8	8
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
9.	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10.	Самостоятельные игры детей в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
11.	Физкультурный досуг	один раз в месяц				
12.	Спортивный праздник	2 раза в год				
	ИТОГО.	Примерно 3 часа 10 мин. в течение дня				

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86

Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2026 по 31.05.2027

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие
карантина.

Старшая группа 5 – 6 лет

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 - 9.00	Самостоятельные игры, подготовка к занятиям
9.00 – 10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 минут)
9.56- 10.00	Второй завтрак
10.20- 10.40	Игры, общение и деятельность по интересам, самостоятельная деятельность
10.40 - 12.10	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.10 - 12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40 - 15.10	Подготовка ко сну, сон
15.10 - 15.25	Постепенный подъем, воздушные процедуры, бодрящая гимнастика
15.25 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50- 16.00	Самостоятельные игры, подготовка к занятиям
16.00 - 16.30	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 минут)
16.30 - 17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00- 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход домой

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86

Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Старшая группа 5 – 6 лет

№ п/п	Вид двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	I ПОЛОВИНА ДНЯ					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физическому развитию	по 25 минут – 3 раза в неделю				
3.	Физкультминутка	8	8	8	8	8
4.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	20	20	20	20
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
6.	Самостоятельные игры в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
	II ПОЛОВИНА ДНЯ					
7.	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
9.	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10.	Самостоятельные игры детей в и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
11.	Физкультурный досуг	один раз в месяц				
12.	Спортивный праздник	2 раза в год				
	ИТОГО.	Примерно 3 часа 50 мин. в течение дня				

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86

Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА
с 01.09.2026 по 31.05.2027

Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие
карантина.

Подготовительная группа 6 – 7 лет

Время	Режимные моменты
7.00 - 8.30	Утренний прием, термометрия, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 - 9.00	Самостоятельные игры, подготовка к занятиям
9.00 – 11.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями 10 минут)
10.00	Второй завтрак
11.10 - 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.30 - 13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00 - 15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, воздушные процедуры
15.30 - 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 -17.00	Игры, досуг, общение и деятельность по интересам, самостоятельная деятельность
17.00-18.45	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход детей домой

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14- од от 31.08.2026

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Подготовительная группа 6 - 7 лет

№ п/п	Вид двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
I ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физическому развитию	по 30 минут – 3 раза в неделю				
3.	Физкультминутка	8	8	8	8	8
4.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	20	20	20	20
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
6.	Самостоятельные игры в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
II ПОЛОВИНА ДНЯ						
7.	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	12	12	12	12	12
8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
9.	Подвижные игры на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
10.	Самостоятельные игры детей в и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
11.	Физкультурный досуг	один раз в месяц				
12.	Спортивный праздник	2 раза в год				
	ИТОГО.	Примерно 4 часа 10 мин. в течение дня				

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63\14-од от 31.08.2026

РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Выстраивается на время действия карантина. Реализуется в зависимости от типа карантина, организации профилактических мероприятий, согласуется с врачом.

Рекомендации к режиму дня во время карантина.

1. Тщательный осмотр детей при утреннем приеме.
2. Увеличение продолжительности прогулок (при благоприятных погодных условиях).
3. Совместная деятельность воспитателя с детьми карантинной группы в музыкальном зале, в физкультурном зале проводятся в последнюю очередь, либо в групповом помещении (в зависимости от вида карантина, по согласованию с врачом)
4. Получение питания на пищеблоке организуется в последнюю очередь или за 1 час до всех, по согласованию, при условии санитарной обработки.
5. Выход на прогулку осуществляется, не пересекаясь с другими группами на лестницах и в коридорах.
6. Прогулка организуется отдельно от других групп.
7. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами.
8. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 86
_____Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Реализуется для часто болеющих детей, либо для детей, поступивших после перенесенного заболевания.

Рекомендации:

1. Снизить физическую нагрузку за счет числа упражнений, темпа выполнения.
2. Первыми садятся за стол на время проведения приема пищи.
3. На прогулку одеваются в последнюю очередь.
4. Выходят на прогулку последними. Возвращаются с прогулки – первыми.
5. На прогулке обеспечивается умеренная двигательная активность, смена видов деятельности.
6. На дневной сон укладывают первыми, поднимают – последними.
7. Участие в физкультурных занятиях отменяется на 14 дней и более.

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ д/с № 86
Т.В.Шаденкова
Приказ 63/14-од от 31.08.2026

АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

на 1 месяц

Реализуется для вновь поступающих детей раннего возраста и детей со сложной адаптацией

неделя	день	Длительность пребывания	Время пребывания	Участие в прогулке	питание	занятия	Дневной сон
1	1-5	1-3 часа		Нет	Завтрак Второй завтрак	нет	нет
2	1-5	До дневного сна		Да (утренняя)	Завтрак Второй завтрак Обед	нет	нет
3	1-5	До вечерней прогулки		Да (утренняя)	Завтрак Второй завтрак Обед Полдник	да	да
4	1-5	Полный день		Да (утренняя, вечерняя)	Да	да	да