

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колтушская средняя общеобразовательная школа имени ак. И.П. Павлова»

УТВЕРЖДЕН:  
Приказом МОУ «КСОШ»  
от 29.08.2025 г. № 01-09/809

**Режим дня в холодный период года**  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Колтушская средняя общеобразовательная школа имени ак. И.П. Павлова»  
(дошкольное отделение)  
на 2025 – 2026 учебный год

2025 год

Вид режима	<b>ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>
Возрастная группа	<b>ГРУППА МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (3 – 4 года)</b>
Период реализации	<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)</b>
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	4-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

07.00-08.10	Утренний прием детей, осмотр, игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут).
08.20-08.50	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков. Прием пищи ( <b>завтрак</b> ).
08.50-09.00	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время). Подготовка к занятиям.
09.00-09.15 09.30-09.45	<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).
09.45-10.05	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время).
10.05-10.15	<b>Второй завтрак.</b>
10.15-12.00 <i><u>1ч 45м</u></i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Возвращение с прогулки.
<b>12.00-13.00</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков, беседа по этике поведения за столом. <b>Обед:</b> воспитание культуры еды.
<b>13.00-15.30</b> <i><u>2ч 30м</u></i>	Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика после сна.
15.30-16.00	Совместная деятельность, чтение художественной литературы, работа в книжном уголке, беседы с детьми, индивидуальная работа с детьми по разным направлениям, развлечения, досуги, сюжетно-ролевые игры. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений, самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Игры в уголке уединения. Театрализованная деятельность, конструирование.
<b>16.00-16.30</b>	Подготовка к приему пищи. Прием пищи ( <b>уплотненный полдник</b> ).
16.30-17.30	Игры, совместная деятельность педагога с детьми самостоятельная деятельность детей.
<b>17.30-19.00</b> <i><u>1ч 30м</u></i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.

Вид режима	<b>ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>
Возрастная группа	<b>ГРУППА МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (4 – 5 лет)</b>
Период реализации	<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)</b>
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	4-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

07.00-08.10	Утренний прием детей, осмотр, игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут).
<b>08.20-08.50</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков. Прием пищи ( <b>завтрак</b> ).
08.50-09.00	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время). Подготовка к занятиям.
09.00-09.20 09.30-09.50	<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).
09.50-10.10	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время).
10.10-10.20	<b>Второй завтрак.</b>
10.20-12.00 <i>1ч 40м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Возвращение с прогулки.
<b>12.00-13.00</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков, беседа по этике поведения за столом. <b>Обед:</b> воспитание культуры еды.
<b>13.00-15.30</b> <i>2ч 30м</i>	Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика после сна.
15.30-16.00	Совместная деятельность, чтение художественной литературы, работа в книжном уголке, беседы с детьми, индивидуальная работа с детьми по разным направлениям, развлечения, досуги, сюжетно-ролевые игры. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений, самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Игры в уголке уединения. Театрализованная деятельность, конструирование.
<b>16.00-16.30</b>	Подготовка к приему пищи. Прием пищи ( <b>уплотненный полдник</b> ).
16.30-17.30	Игры, совместная деятельность педагога с детьми самостоятельная деятельность детей.
<b>17.30-19.00</b> <i>1ч 30м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.

Вид режима	<b>ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>
Возрастная группа	<b>ГРУППА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (5 – 6 лет)</b>
Период реализации	<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)</b>
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	4-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

07.00-08.10	Утренний прием детей, осмотр, игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут).
<b>08.20-08.50</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков. Прием пищи ( <b>завтрак</b> ).
08.50-09.00	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время). Подготовка к занятиям.
09.00-09.25 09.55-10.20	<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).
<b>10.20-10.30</b>	<b>Второй завтрак.</b>
10.30-12.00 <i>1ч 30м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Возвращение с прогулки.
<b>12.00-13.00</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков, беседа по этике поведения за столом. <b>Обед:</b> воспитание культуры еды.
<b>13.00-15.30</b> <i>2ч 30м</i>	Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика после сна.
15.30-15.35	Подготовка к занятиям.
<b>15.35-16.00</b>	<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).
<b>16.00-16.30</b>	Подготовка к приему пищи. Прием пищи (уплотненный полдник).
16.30-17.30	Совместная деятельность, чтение художественной литературы, работа в книжном уголке, беседы с детьми, индивидуальная работа с детьми по разным направлениям, развлечения, досуги, сюжетно-ролевые игры. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений, самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Игры в уголке уединения. Театрализованная деятельность, конструирование.
17.30-19.00 <i>1ч 30 м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.

Вид режима	<b>ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>
Возрастная группа	<b>ГРУППА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</b> (6 – 7 лет)
Период реализации	<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b> (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	4-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

07.00-08.10	Утренний прием детей, осмотр, игры, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.
08.10-08.20	Утренняя гимнастика (не менее 10 минут).
<b>08.20-08.50</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков. Прием пищи ( <b>завтрак</b> ).
08.50-09.00	Самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время). Подготовка к занятиям.
9.00-9.30 9.40-10.10 (перерыв на 2 завтрак) 10.30-11.00	<b>Занятия</b> (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут).
10.10-10.30	<b>Второй завтрак.</b> Подготовка к 3 занятию.
11.00-12.30 <i>1ч 30м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Возвращение с прогулки.
<b>12.30-13.00</b>	Подготовка к приему пищи. Воспитание культурно – гигиенических навыков, беседа по этике поведения за столом. <b>Обед:</b> воспитание культуры еды.
<b>13.00-15.30</b> <i>2ч 30м</i>	Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Дневной сон. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, бодрящая гимнастика после сна.
15.30-16.00	Совместная деятельность, чтение художественной литературы, работа в книжном уголке, беседы с детьми, индивидуальная работа с детьми по разным направлениям, развлечения, досуги, сюжетно-ролевые игры. Игры детей по интересам, слушание музыкальных произведений, самостоятельная игровая деятельность, сенсорное воспитание, развитие мелкой моторики, физическое развитие. Игры в уголке уединения. Театрализованная деятельность, конструирование.
<b>16.00-16.30</b>	Подготовка к приему пищи. Прием пищи ( <b>уплотненный полдник</b> ).
16.30-17.30	Игры, совместная деятельность педагога с детьми самостоятельная деятельность детей.
<b>17.30-19.00</b> <i>1ч 30м</i>	Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдение, труд, игры, самостоятельная двигательная активность). Взаимодействие с родителями. Уход детей домой.

