Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №10»
_____ Е.В. Акзегитова
«01» сентября 2026г.

Режим дня
в дошкольных группах

Режимные моменты	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) свободные игры	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.25	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40	8.20 – 8.40	8.25 - 8.45	8.30 - 8.45	8.30-8.45
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.45– 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 9.10 (1 подгруппа) 9.20 – 9.30 (2 подгруппа)	9.00 – 9.15	9.00 – 9.20	9.00 – 9.25	9.00 – 9.30
		9.25 – 9.40	9.30 – 9.50	9.35 – 9.50	9.40– 10.10
					10.20 – 10.50
Свободная самостоятельная деятельность детей, свободные игры	9.30 – 09.40	9.40 – 10.00	9.50-10.00	9.50-10.00	
2 завтрак	9.40 - 9.50	10.00 – 10.10	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05	10.10 -10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.50 - 11.50	10.10 – 12.10	10.05 – 12.10	10.05 – 12.25	10.50 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.10	12.10 – 12.30	12.10– 12.30	12.25 – 12.45	12.40 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.10 - 15.12	12.30 – 15.20	12.30– 15.15	12.45 – 15.10	13.00 – 15.20
Самостоятельная и совместная деятельность, свободные игры	15.20 – 15.30	15.20 – 16.30	15.15 – 16.30	15.10 – 16.30	15.20 – 16.30
Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	15.30 - 15.40 (1 подгруппа) 15.50 – 16.00 (2 подгруппа)			16.05 – 16.30	
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.00 - 16.30	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 16.50	16.30 – 16.45
Свободная самостоятельная деятельность	16.30 - 17.00	17.00 – 17.15	17.00 – 17.15	16.50 – 17.15	
Подготовка к прогулке	17.00 - 17.20	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	16.45 – 17.00
Прогулка, уход детей домой	17.20 - 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.00 – 19.00
Свободная самостоятельная деятельность	3 ч 25 мин	3 ч 18 мин	3ч 10 мин	3 ч. 30 мин	2ч 45 мин
Прогулка	3 ч	3 ч	3 ч. 10 мин.	3 ч. 30 мин.	3 ч. 30 мин.
Сон	3 ч	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 15 мин.	2 ч. 10 мин.
Учебная нагрузка	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин	90 мин