

Мехеева  
Хадижат  
Вахитаевна

## Основные принципы режима

Основные требования сводятся к следующему:

Подписан: Мехеева Хадижат Вахитаевна  
DN: C=RU, S=Чеченская Республика, L=Г.  
Гудермес, T=Заведующий, O=  
Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение "Детский сад № 14"  
БЕРАЛЛА" Г. ГУДЕРМЕС  
ГУДЕРМЕСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА", CN=Мехеева Хадижат  
Вахитаевна, SN=Мехеева  
Хадижат Вахитаевна  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: 1  
Дата: 2026.10.13 16:54:41+0300  
Foxit Reader Версия: 10.1.3

**Ответствие возрасту.** Продолжительность сна, бодрствования, прогулок и занятий напрямую зависит от возрастной группы.

**Прогулки.** Рекомендуемая ежедневная продолжительность — не менее 3 часов.

Прогулки организуют дважды в день: в первую половину дня и после дневного сна или перед уходом домой. При температуре ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и сильном ветре прогулку сокращают.

- **Дневной сон.** Для детей 1–3 лет — не менее 3 часов, для 4–7 лет — не менее 2,5 часов. Во время сна присутствие воспитателя (или помощника) в спальне обязательно.
- **Приём пищи.** Если дети находятся в ДООУ более 5 часов, организуется приём пищи с интервалами 3–4 часа. При пребывании до 5 часов — однократный приём.
- **Образовательная нагрузка.** Суммарная продолжительность занятий в течение дня ограничена: для детей 1,5–3 лет — до 20 минут, 3–4 лет — до 30 минут, 4–5 лет — до 40 минут, 5–6 лет — до 50 минут (или 75 минут при одном занятии после сна).
- **Двигательная активность.** В режиме обязательно предусмотрены подвижные игры, занятия физкультурой и другие формы двигательной деятельности.

### 3.6. Режим и распорядок дня

#### 3.6.1. Холодный период

#### 3.6.2. Теплый период

### 3.6.1.Холодный период

Режим дня для группы 2-3 года; Младшая «Бабочки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                      | Виды деятельности (на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Игровые ситуации, индивидуальные игры, игры подгруппами (с/р, дид., подв., муз.), беседы, утренний круг, практические ситуации (КГН, правила поведения), наблюдения в группе/у окна, трудовые поручения (простые), инд. работа, рисование/лепка               |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                           | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9.00-9.20          | Игры, подготовка к занятиям                                          | Спокойные игры, дидактические игры, подготовка материалов, формирование навыков организованности                                                                                                                                                                                                     |
| 9.20-10.00         | Занятия                                                              | Занятия (24.11-24.14): Занятия в форме игровых/образовательных ситуаций                                                                                                                                                                                                                              |
| 10.00-11.30        | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение                         | Прогулка (24.15): Наблюдения за природой (простые), подвижные игры, эксперименты (простые с водой, песком), с/ригры (с природным материалом), трудовая деятельность (с помощью взрослого), свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)                    |
| 11.30-12.30        | Обед                                                                 | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.30-15.30        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                  | Формирование навыков раздевания, тихие игры/чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой).                                                                                                                                 |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                              | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16.00-16.30        | Игры, самостоятельная деятельность детей                             | Самостоятельная деятельность (24.17): Игры по выбору в центрах активности. Вторая половина дня (24.16): Игровые ситуации в подгруппах, чтение, прослушивание аудио, рассматривание иллюстраций, мультфильмы (короткие), музыкальные игры<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и) |
| 16.30-17.00        | Ужин                                                                 | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17.00-18.30        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность        | Прогулка (24.15): Подвижные игры, наблюдения, с/р игры, свободная деятельность, общение с педагогом.                                                                                                                                                                                                 |
| до 19.00           | Уход домой                                                           | Спокойные игры, за общение с родителями.                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 3.6.1. Холодный период

Режим дня для группы 4-5 лет; Средняя «Цветочки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                      | Виды деятельности (на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | Утренний отрезок времени (24.9-24.10):<br>С/р, дидактические, подвижные, музыкальные игры (инд., подгруппами), утренний круг, беседы, развивающее общение, практические проблемные ситуации (КГН, здоровье, поведение), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность.                       |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                           | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.00-9.15          | Игры, подготовка к занятиям                                          | Спокойные игры, дидактические игры, подготовка материалов                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.15-10.05         | Занятия                                                              | Занятия (24.11-24.14):<br>Образовательные ситуации, тематические события, проблемно-обучающие ситуации, интегрированные занятия                                                                                                                                                                              |
| 10.05-12.00        | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение                         | Прогулка (24.15):<br>Наблюдения, подвижные и спортивные игры, эксперименты, с/р и конструктивные игры с природным материалом, труд на участке, свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмотт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)                                                                       |
| 12.00-12.30        | Обед                                                                 | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12.30-15.00        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                  | Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)                                                                                                                                                                                      |
| 15.00-15.30        | Самостоятельная деятельность                                         | Самостоятельная деятельность (24.17):<br>Игры по выбору в центрах активности.<br>Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19):<br>Элементарный труд (уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские.                                          |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                              | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16.00-16.30        | Игры, самостоятельная деятельность детей                             | Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л<br>Программа «Ненанмотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и)<br>Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л<br>Программа «Ненанмотт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и) |
| 16.30-17.00        | Ужин                                                                 | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17.00-18.30        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность        | Прогулка (24.15):<br>Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения                                                                                                                                                                                                                              |
| до 19.00           | уход домой                                                           | Спокойные игры, общение с родителями.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 3.6.1.Холодный период

Режим дня для группы 5-7 лет; Старшая «Ласточки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                      | Виды деятельности (на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Разнообразные игры(с/р, дид., подв., муз., режис.) инд. и в подгруппах, утренний круг (планирование дня), развивающие беседы, проблемные ситуации (поведение, здоровье), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность                          |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                           | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9.00-9.15          | Игры, подготовка к занятиям                                          | Самостоятельная подготовка материалов                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.15-10.15         | Занятия                                                              | Занятия (24.11-24.14): Образовательные ситуации, проблемно-обучающие ситуации, интегрированные занятия, творческие и исследовательские проекты                                                                                                                                                         |
| 10.15-12.00        | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение                         | Прогулка (24.15): Систематические наблюдения(установление связей из зависимостей), спортивные упражнения, эксперименты, конструктивные игры (создание построек из природного материала), трудовая деятельность, свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (наблюдения, п/и) |
| 12.00-12.30        | Обед                                                                 | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.30-15.00        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                  | Чтение перед сном.<br>Закаливающие процедуры                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15.00-15.30        |                                                                      | Занятия при необходимости.<br>Самостоятельная деятельность (24.17): Игры по выбору в центрах активности.<br>Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19): Труд(изготовление игрушек, стирка кукольного белья), чтение, аудиозаписи, иллюстрации.                                                           |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                              | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16.00-16.30        | Игры, самостоятельная деятельность детей                             | Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и)                                                                                                                                                    |
| 16.30-17.00        | Ужин                                                                 | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17.00-18.30        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность        | Прогулка (24.15): Спортивные игры/упражнения, свободная игровая деятельность (с/р, конструктивные), наблюдения.                                                                                                                                                                                        |
| до 19.00           | Уход домой                                                           | Спокойные игры, общение с родителями.                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 3.6.2. Теплый период

Режим дня для группы 2-3 года; Младшая «Бабочки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                              | Виды деятельности<br>(на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика         | Утренний отрезок времени (24.9-24.10):<br>Игровые ситуации, индивидуальные игры, игры подгруппами (с/р, дид., подв., муз.), беседы, утренний круг, практические ситуации (КГН, правила поведения), наблюдения, трудовые поручения (простые), инд. работа                                                                                                                          |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                                   | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.00-12.00         | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение                                 | Прогулка (24.15):<br>Наблюдения за природой (простые), подвижные игры, эксперименты (простые с водой, песком), с/р игры (с природным материалом), трудовая деятельность (с помощью взрослого), свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)                                                                                             |
| 12.00-12.30        | Обед                                                                         | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12.30-15.30        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                          | Формирование навыков раздевания, тихие игры/чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой).                                                                                                                                                                                                              |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                                      | Культура поведения за столом, самообслуживание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16.00-16.30        |                                                                              | Самостоятельная деятельность<br>-игры в центрах активности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16.30-17.00        | Ужин                                                                         | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17.00 -19.00       | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.<br>Уход о мой | Вторая половина дня (24.16):<br>Игровые ситуации в подгруппах, чтение, прослушивание аудио, рассматривание иллюстраций, мультфильмы (короткие), музыкальные игры<br>Прогулка (24.15):<br>Подвижные игры, наблюдения, с/р игры, свободная деятельность, общение с педагогом.<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и).<br>Спокойные игры, общение с родителями. |

### 3.6.2. Теплый период

Режим дня для группы 4-5 лет; Средняя «Цветочки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                           | Виды деятельности (на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика      | Утренний отрезок времени (24.9-24.10):<br>С/р, дидактические, подвижные, музыкальные игры (инд., подгруппами), утренний круг, беседы, развивающее общение, практические проблемные ситуации (КГН, здоровье, поведение), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность.                                                                                                                                                                                 |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                                | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9.00-12.00         | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение                              | Прогулка (24.15):<br>Наблюдения, подвижные и спортивные игры, эксперименты, с/р и конструктивные игры с природным материалом, труд на участке, свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12.00-12.30        | Обед                                                                      | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.30-15.00        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                       | Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна (облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.00-15.30        | Самостоятельная деятельность                                              | Самостоятельная деятельность<br>Игры по выбору в центрах активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                                   | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16.00-16.30        | Игры, самостоятельная деятельность детей                                  | Самостоятельная деятельность.<br>Игры в центрах активности детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16.30 -17.00       | Ужин                                                                      | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17.00-19.00        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход домой | Вторая половина дня (24.16, 24.18-24.19):<br>Элементарный труд (уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские.<br>Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л<br>Прогулка (24.15):<br>Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и).<br>Спокойные игры, общение с родителями. |

### 3.6.2. Теплый период

Режим дня для группы 5-7 лет; Старшая «Ласточки»

| Временной интервал | Режимный момент                                                              | Виды деятельности (на основе ФОП ДО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.30          | Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика         | Утренний отрезок времени (24.9-24.10): Разнообразные игры(с/р, дид., подв., муз., режис.) инд. и в подгруппах, утренний круг (планирование дня), развивающие беседы, проблемные ситуации (поведение, здоровье), наблюдения, дежурства, инд. работа, продуктивная деятельность                                                                                                                                                                    |
| 8.30-9.00          | Завтрак+ 5% второй завтрак                                                   | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9.00-12.30         | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение<br>Второй завтрак (10.15-10.30) | Прогулка (24.15): Систематические наблюдения(установление связей из зависимостей), спортивные упражнения, эксперименты, конструктивные игры (создание построек из природного материала), трудовая деятельность, свободное общение, инд. работа<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (наблюдения, п/и)                                                                                                                                           |
| 12.00-12.30        | Обед                                                                         | Культура поведения за столом, самообслуживание, дежурства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12.30-15.00        | Подготовка ко сну, дневной сон, подъем, закаливание                          | Чтение перед сном. Закаливающие процедуры после сна(облегченная одежда, ходьба по дорожкам, умывание прохладной водой)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15.00-15.30        | Самостоятельная деятельность                                                 | Самостоятельная деятельность<br>Игры по выбору в центрах активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 15.30-16.00        | Полдник                                                                      | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16.00-16.30        | Игры, самостоятельная деятельность детей                                     | Самостоятельная деятельность.<br>Игры в центрах активности детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16.30 -17.00       | Ужин                                                                         | Культура поведения за столом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17.00-19.00        | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.<br>Уход домой | Вторая половина дня:<br>Элементарный труд(уборка, ремонт книг/игр), чтение, прослушивание, иллюстрации, мультфильмы, музыкальные игры, выставки, мастерские.<br>Культурные практики: игровые, продуктивные, познавательно-исследовательские, чтение х/л<br>Прогулка (24.15):<br>Подвижные игры, свободная игровая деятельность, наблюдения<br>Программа «Ненанмтт – сан дозалла» (чтение, беседы, п/и).<br>Спокойные игры, общение с родителями. |