

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете № 1  
протокол № 1 от 29.08.2025г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Ленская СОШ»  
С.Л. Чернышова  
№ 85-ОД от 29.08.2025г.

### Вторая группа раннего возраста

Утренняя встреча, индивидуальная работа с ребёнком, игры (90 мин)	<b>7.00 - 8.30</b>
Утренняя гимнастика (10мин)	<b>8.30 - 8.40</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак (20 мин)	<b>8.40 - 9.00</b>
Свободная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к занятиям (10 мин)	<b>09.00-09.10</b>
	<b>9.10 - 9.20</b>
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)*	<b>(1 подгруппа)</b>
	<b>9.30-9.40</b>
	<b>(2 подгруппа)</b>
Второй завтрак (10 мин)	<b>9.40-9.50</b>
Подготовка к прогулке (10 мин)	<b>9.50 – 10.00</b>
Прогулка, общение, индивидуальная работа, подвижные игры, физические упражнения, труд, наблюдение, самостоятельная деятельность детей (90 мин)**	<b>10.00 – 11.30</b>
Возвращение с прогулки. (20 мин)	<b>11.30 – 11.50</b>
Подготовка к обеду. Обед (30 мин)	<b>11.50 – 12.20</b>
Подготовка ко сну. Сон (180 мин)	<b>12.20 – 15.20</b>
Постепенное пробуждение, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры (10 мин)	<b>15.20 – 15.30</b>
Подготовка к полднику. Уплотненный полдник с включением блюд ужина (30 мин)	<b>15.30 – 16.00</b>
Игры, занятия, досуги, общение, самостоятельная деятельность в центрах активности, кружковая деятельность (90 мин)	<b>16.00 – 17.30</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность (90 мин)**	<b>17.30-19.00</b>
Уход домой	<b>19.00</b>

### Подготовительная группа

Утренняя встреча, индивидуальная работа с ребенком, игры, самостоятельная деятельность (90 мин)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика(10 мин)	<b>8.30-8.40</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак (20 мин)	<b>8.40-09.00</b>
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	<b>9.00 – 10.50</b>

(3 занятия по 30 мин, 2 перерыва по 10 мин.)*	
Второй завтрак (10 мин)	<b>10.50-11.00</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка (общение, индивидуальная работа, подвижные игры, физические упражнения, труд, наблюдение, самостоятельная деятельность на прогулке) **(100 мин)	<b>11.00-12.40</b>
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность. (10 мин)	<b>12.40-12.50</b>
Подготовка к обеду, обед (20 мин)	<b>12.50-13.10</b>
Подготовка ко сну. Сон (150 мин)	<b>13.10-15.40</b>
Постепенное пробуждение, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры (15 мин)	<b>15.40-15.55</b>
Уплотненный полдник с включением блюд ужина (20 мин)	<b>15.55-16.15</b>
Кружковая деятельность. Игры, общение, самостоятельная и организованная детская деятельность в центрах активности, досуг. (85 мин)	<b>16.15-17.40</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка (80 мин)**	<b>17.40-19.00</b>
Уход домой.	<b>19.00</b>
<b>Младшая группа</b>	
Утренняя встреча, индивидуальная работа с ребёнком, игры (90 мин)	<b>7.00 - 8.30</b>
Утренняя гимнастика (10мин)	<b>8.30 - 8.40</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак (20 мин)	<b>8.40 - 9.00</b>
Свободная деятельность. Гигиенические процедуры. Подготовка к занятиям (10 мин)	<b>09.00-09.10</b>
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)*	<b>9.10 - 9.50</b>
Второй завтрак (10 минут)	<b>9.50 – 10.00</b>
Подготовка к прогулке .Прогулка, общение, индивидуальная работа, подвижные игры, физические упражнения, труд, наблюдение, самостоятельная деятельность детей (90 мин)**	<b>10.00 – 11.30</b>
Возвращение с прогулки. (20 мин)	<b>11.30 – 11.50</b>
Подготовка к обеду. Обед (30 мин)	<b>11.50 – 12.20</b>
Подготовка ко сну. Сон (180 мин)	<b>12.20 – 15.20</b>
Постепенное пробуждение, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры (10 мин)	<b>15.20 – 15.30</b>
Подготовка к полднику. Уплотненный полдник с включением блюд ужина (30 мин)	<b>15.30 – 16.00</b>

Игры, занятия, досуги, общение, самостоятельная деятельность в центрах активности, кружковая деятельность (90 мин)	<b>16.00 – 17.30</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность (90 мин)**	<b>17.30-19.00</b>
Уход домой	<b>19.00</b>
<b>Средняя группа</b>	
Утренняя встреча, индивидуальная работа с ребенком, игры, свободная деятельность (90 мин)	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика (10 мин)	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак (20 мин)	8.40– 9.00
Свободная деятельность. Подготовка к занятиям.	9.00 - 9.10
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)*	9.10 – 10.00
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, общение.	10.00 - 10.10
Прогулка (общение, индивидуальная работа, подвижные игры, физические упражнения, труд, наблюдение, самостоятельная деятельность) (120 мин)*	10.10-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду (10 мин)	12.10 – 12.20
Обед (30 мин)	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну. Сон (2,5 часа)	12.50 – 15.20
Постепенное пробуждение, гимнастика после сна, закаливающие процедуры ( 10 мин)	15.20 – 15.30
Кружковая деятельность. Игры, общение, самостоятельная деятельность в центрах активности (20 мин)	15.30-15.50
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина (20 мин)	15.50 – 16.10
Досуги, самостоятельная деятельность, игры, общение по интересам (100 мин)	16.10 – 17.50
Подготовка к прогулке (10 мин)	17.50-18.00
Прогулка (60 мин)*	18.00 – 19.00
Уход домой	19.00
<b>Старшая группа</b>	
Утренняя встреча, индивидуальная работа с ребенком, игры ( 90 мин свободная деятельность)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика (10 мин)	<b>8.30-8.40</b>
Подготовка к завтраку. Завтрак (20 мин)	<b>8.40-9.00</b>
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) *	<b>9.00-09.55</b>
Игры, общение, самостоятельная деятельность в центрах активности, общение, игры, упражнения (15 мин)	<b>09.55.-10.10</b>
Второй завтрак (10 мин)	<b>10.10-10.20</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка, общение, индивидуальная работа, подвижные игры, физические упражнения, труд, наблюдение, самостоятельная деятельность на прогулке (120 мин)* *	<b>10.20-12.20</b>
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду (10 мин)	<b>12.20-12.30</b>
Подготовка к обеду. Обед (20 мин)	<b>12.30-12.50</b>
Подготовка ко сну. Сон (2ч.30 мин)	<b>12.50 -15.20</b>

Постепенное пробуждение, гимнастика после сна, закаливающие и гигиенические процедуры (20мин)	<b>15.20-15.45</b>
Подготовка к полднику. Уплотненный полдник с включением блюд ужина (15 мин)	<b>15.45-16.00</b>
Занятия*, кружковая деятельность, игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность в центрах активности (90 мин)	<b>16.00-18.00</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность. ( 60 мин)**	<b>18.00-19.00</b>
Уход домой	<b>19.00</b>

### **Режим дня**

**для детей структурного подразделения для детей дошкольного возраста МАОУ «Ленская СОШ»  
на 2025-2026 учебный год  
(разновозрастная группа)**

	Младший возраст (2-3)	Средний возраст (4-5)	Старший возраст (5-6)	Подготовительный возраст (6-7)
Приём, осмотр детей. Игровая деятельность. Самостоятельная деятельность.	7.00-08.00	7.00-08.00	7.00-08.00	7.00-08.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
Игры. Самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Организованная детская деятельность* детей с учетом динамических пауз (перерыв между занятиями не менее 10мин)	9.00-09.30	9.00-9.50  09.35-10.00	09.00-09.25  10.10-10.35	09.00-09.30  09.40-10.10
Второй завтрак	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Организованная деятельность детей*	-	-	10.10-10.35	10.20-10.50
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.50-11.50	10.00-12.00	10.35-12.35	10.50-12.40
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность	11.50-12.00	12.00-12.20	12.35-12.45	12.40-12.50
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.20	12.20-12.40	12.45-13.00	12.50-13.05
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.20	12.40-15.20	13.00-15.30	13.05-15.35
Постепенный подъем.	15.20-15.30	15.20-15.30	15.30-15.40	15.35-15.45

Гигиенические процедуры				
Уплотненный полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.40-15.55	15.45-16.00
Организованная деятельность* / кружковая работа (по подгруппам), игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-17.30	15.50-17.30	15.55-17.30	16.00-17.40
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	17.40- 18.50
Самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.50-19.00

\* Согласно сетке занятий.

\*\* При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 ° C и скорости ветра более 15 м/с;