

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 209»**

---

Принято  
протокол заседания  
Педагогического совета №1 от 31.08.2026  
МБДОУ № 209

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 209  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Макеева  
Приказ № 85-о от 31.08.2026

**Режим и распорядок дня  
в группах раннего и дошкольного  
возраста**

на 2026 -2027 учебный год

Режим дня в группах раннего и дошкольного возраста рассчитан на 12-часовое пребывание детей в Организации и установлен с учетом требований ФГОСДО, ФОПДО, СП 2.4.2.4283-26 и СП 2.3/2.4.4282-26, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями детей, обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

### Режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

| Содержание                                                                                    | Время                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                   |                         |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.00-8.30               |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00               |
| Игры, подготовка к занятиям                                                                   | 9.00-9.30               |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                         | 9.30-9.40<br>9.50-10.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                               | 10.00-11.30             |
| Второй завтрак <sup>15</sup>                                                                  | 10.30-11.00             |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей                                    | 11.30-12.00             |
| Подготовка к обеду, обед                                                                      | 12.00-12.30             |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.30-15.30             |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                | 15.30-16.00             |
| Игры, самостоятельная деятельность детей                                                      | 16.00-16.30             |
| Занятия в игровой форме по подгруппам                                                         | 16.00-16.10 16.20-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей                           | 16.30-18.00             |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин                                              | 18.00-19.00             |
| Уход детей домой                                                                              | до 19.00                |
| <b>Теплый период года</b>                                                                     |                         |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика                        | 7.00-8.30               |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                | 8.30-9.00               |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку                                                | 9.00-9.30               |

|                                                                                                            |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам                  | 9.30-11.30<br>9.40-9.50<br>10.00-10.10    |
| Второй завтрак <sup>16</sup>                                                                               | 10.30-11.00                               |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность                                                       | 11.30-12.00                               |
| Подготовка к обеду, обед                                                                                   | 12.00-12.30                               |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры              | 12.30-15.30                               |
| Полдник                                                                                                    | 15.30-16.00                               |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | 16.00-18.00<br>16.20-16.30<br>16.40-16.50 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин                                                           | 18.00-19.00                               |
| Уход детей домой                                                                                           | До 19.00                                  |

### Режим дня в дошкольных группах

. Примерный режим дня в дошкольных группах.

| Содержание                                                                                              | 3-4 года    | 4-5 лет     | 5-6 лет     | 6-7 лет     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Холодный период года</b>                                                                             |             |             |             |             |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)       | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Завтрак                                                                                                 | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | 9.00-10.00  | 9.00-10.05  | 9.00-10.15  | 9.00-10.50  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                                                 | 10.00-12.00 | 10.05-12.00 | 10.15-12.10 | 10.50-12.10 |
| Второй завтрак                                                                                          | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Обед                                                                                                    | 12.10-13.00 | 12.20-13.00 | 12.25-13.00 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, сон,                                                                                 | 13.00-15.20 | 13.00-15.20 | 13.00-15.20 | 13.00-15.20 |

|                                                                                                                     |             |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| постепенный<br>подъем детей,<br>закаливающие<br>процедуры                                                           |             |             |             |             |
| Полдник                                                                                                             | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Платные<br>образовательны<br>е услуги (по<br>желанию)                                                               | 16.00-18.00 |             |             |             |
| Игры,<br>самостоятельная<br>деятельность<br>детей                                                                   | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.25-17.00 | 16.00-16.40 |
| Подготовка к<br>прогулке,<br>прогулка,<br>самостоятельная<br>деятельность<br>детей,                                 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 16.40-18.00 |
| Возвращение с<br>прогулки,<br>подготовка к<br>ужину, ужин                                                           | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |
| Уход домой                                                                                                          | до 19.00    | до 19.00    | до 19.00    | до 19.00    |
| <b>Теплый период года</b>                                                                                           |             |             |             |             |
| Утренний прием<br>детей, игры,<br>самостоятельная<br>деятельность,<br>утренняя<br>гимнастика (не<br>менее 10 минут) | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   | 7.00-8.30   |
| Завтрак                                                                                                             | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   | 8.30-9.00   |
| Игры,<br>самостоятельная<br>деятельность                                                                            | 9.00-9.20   | 9.00-9.15   | 9.00-9.15   | -           |
| Второй<br>завтрак <sup>18</sup>                                                                                     | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 | 10.30-11.00 |
| Подготовка к<br>прогулке,<br>прогулка,<br>занятия на<br>прогулке,<br>возвращение с<br>прогулки                      | 9.20-12.00  | 9.15-12.00  | 9.15-12.00  | 9.00-12.00  |
| Обед                                                                                                                | 12.10-13.00 | 12.20-13.00 | 12.25-13.00 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко                                                                                                       | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 | 13.00-15.30 |

|                                                                                     |             |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| сну, сон,                                                                           |             |             |             |             |
| постепенный<br>подъем детей,<br>закаливающие<br>процедуры                           |             |             |             |             |
| Полдник                                                                             | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 | 15.30-16.00 |
| Игры,<br>самостоятельная<br>деятельность<br>детей                                   | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 | 16.00-17.00 |
| Подготовка к<br>прогулке,<br>прогулка,<br>самостоятельная<br>деятельность<br>детей, | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 17.00-18.00 | 16.40-18.00 |
| Возвращение с<br>прогулки,<br>подготовка к<br>ужину, ужин                           | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |
| Уход домой                                                                          | до 19.00    | до 19.00    | до 19.00    | до 19.00    |