



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. Заведующий МБДОУ  
Михайловский детский сад  
«Солнышко»  
\_\_\_\_\_ Гармаш Л.В.

Приказ № 150-о  
от 01 сентября 2025г.

**Режим дня в первой младшей группе (2-3 года ) в МБДОУ Михайловский  
детский сад «Солнышко» на холодный период 2025-2026 учебный год.**

Установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20 условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования МБДОУ Михайловский детский сад «Солнышко».

| Режимные мероприятия         |                                                                                                                                                                                                  | Время           |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Наименование                 | Содержание                                                                                                                                                                                       |                 |
| Утренний прием               | <ul style="list-style-type: none"><li>Осмотр детей, термометрия</li><li>игры детей;</li><li>самостоятельная деятельность детей</li></ul>                                                         | 07.30–<br>08.10 |
| Утренняя зарядка             | Упражнения со спортивным инвентарем и без него                                                                                                                                                   | 08.10–<br>08.20 |
| Завтрак                      | Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"><li>гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li><li>прием пищи</li><li>гигиенические процедуры после приема пищи</li></ul> | 08.20–<br>09.00 |
| Образовательная нагрузка     | Занятие                                                                                                                                                                                          | 09.00–<br>09.10 |
| Перерыв                      | Физкультурные минутки                                                                                                                                                                            | 09.10–<br>09.20 |
| Образовательная нагрузка     | Занятие                                                                                                                                                                                          | 09.20–<br>09.30 |
| Самостоятельная деятельность | Игры, самостоятельная деятельность по интересам детей                                                                                                                                            | 09.30–<br>10.30 |
| Второй завтрак               | Подготовка к приему пищи:                                                                                                                                                                        | 10.30–<br>10.50 |

|                                   |                                                                                                                                                                                                            |             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li> <li>• прием пищи</li> <li>• гигиенические процедуры после приема пищи</li> </ul>                           |             |
| Прогулка, двигательная активность | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к прогулке: переодевание;</li> <li>• прогулка: подвижные игры;</li> <li>• возвращение с прогулки: переодевание</li> </ul>                              | 10.50–11.50 |
| Обед                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами</li> <li>• прием пищи</li> <li>• гигиенические процедуры после приема пищи</li> </ul> | 11.50–12.40 |
| Дневной сон                       | <p>Подготовка ко сну: поход в туалет, переодевание, укладывание в кровати</p> <p>Дневной сон</p> <p>Пробуждение: постепенный подъем, переодевание</p>                                                      | 12.40–15.30 |
| Полдник                           | <p>Подготовка к приему пищи: гигиенические процедуры, посадка детей за столами</p> <p>Прием пищи</p> <p>Гигиенические процедуры после приема пищи</p>                                                      | 15.30–16.00 |
| Занятие                           |                                                                                                                                                                                                            | 16.00–16.10 |
| Прогулка, уход домой              | <p>Подготовка к прогулке: переодевание</p> <p>Прогулка</p>                                                                                                                                                 | 16.00–18.00 |