

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского»
Одоевского района Тульской области
п. Одоев, ул. К.Маркса, д.46, тел: 8(487)36-4-16-05

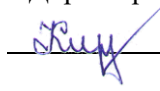
e-mail: odoev.sosh.uspen@tularegion.org

ПРИНЯТО
Протокол заседания
Педагогического совета
№1 от 28.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы
Приказ № 61/од от 29.08.2025г.

Директор школы
 Т.И. Кирютина

РЕЖИМ ДНЯ ВОСПИТАННИКОВ
(холодный и тёплый период)
на 2025-2026 учебный год

Холодный период (с 01.09.2025 по 31.05.2026), тёплый период (001.06.2026 – 31.08.2026)
Режим дня в группе детей от 1,5 года до 3 лет

Режим дня в группе детей от 1,5 до 3 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и 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 ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день.

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:00–9:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:10–9:20
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:20–9:30
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	9:30–9:50
Второй завтрак	9:50–10:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00–11:40
Самостоятельная деятельность детей	11:40–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:30
Содержание	
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:30–15:30
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, кружки, конструктивно - модельная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность	15:30–16:10

Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:10– 16:30
Самостоятельная деятельность детей, игры	16:30– 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17:00– 19:00
Теплый период года	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:00 - 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20 - 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30– 9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:00– 9:30
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	9:30– 9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40– 9:50
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	9:50– 10:00
Второй завтрак	10:00– 10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	10:10– 11:30
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
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, кружки, конструктивно - модельная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность	15:30– 16:10
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:10– 16:30
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	16:30– 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17:00– 19:00

Режим дня в группе детей от 3 года до 4 лет

Режим дня группы полного дня для детей от 3 до 4 лет

Режим дня в группе детей 3–4 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и 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 ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать однократно. Но не менее трех часов в день, так как в группе есть дети трех лет. Детей от четырех лет можете поднимать на полчаса раньше (п. 3.11 МР 2.4.0259-21).

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–8.50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8.00–9:00
Занятие 1	9:00–9:15
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:15–9:25
Занятие 2	9:25–9.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.40-10.00
Второй завтрак	10:00–10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00–15:30
Уплотненный полдник с элементами ужина	15:30–16:00

Содержание	Время
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) Самостоятельная деятельность детей	16:00– 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17:00– 19.00
Уход домой	до 19.00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:20
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:20–9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35–9:45
Занятие 2	9:45– 10:00
Второй завтрак	10:00– 10:10
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:10– 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00– 15:30
Уплотненный полдник с элементами ужина	15:30– 16:00
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход домой	16:00– 19.00

Режим дня для детей 4–5 лет

Режим дня в группе детей 4–5 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и 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 ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	

Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00– 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20– 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30– 8:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	8:50– 9:00
Занятие 1	9:00– 9:20
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:20– 9:30
Занятие 2	9:30– 9:50
Второй завтрак	9:50– 10:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:00– 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, гимнастика после сна, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00– 15:30
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, кружки, конструктивно - модельная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность	15:30– 16:20
Содержание	Время
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:20– 16:40
Самостоятельная деятельность детей	16:40– 17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, Игры, уход домой	17:00– 19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00– 8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20– 8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30– 9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00– 9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15– 9:35
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:35– 9:45
Занятие 2	9:45– 10:05
Активное бодрствование детей время прогулки (подвижные игры)	10:05– 10:25

Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:25– 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00– 13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00– 15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30– 16:20
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:20– 16:40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, малоподвижные игры на прогулке, уход домой	16:40– 19:00

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д.Успенского»
Тульская область, Одоевский район, р.п. Одоев, ул.Карла Маркса, д.46; тел: 4-16-05, e-mail: odoev.sosh.uspen@tularegion.org

Режим дня для детей 5–6 лет

Режим дня в группе детей 5–6 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и 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 ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается. Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9:00–9:15
Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Второй завтрак	10:15–10:25
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:25–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Постепенный подъём, гимнастика после сна	15:05–15:30

Содержание	Время
Занятие 3	15:30–15:50
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, кружки, конструктивно - модельная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность	15:50–16:25
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:25–16:55
Самостоятельная деятельность детей Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:55–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой	17:00–19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка	9:00–9:15
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:15–9:40
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:40–9:50
Занятие 2	9:50–10:15
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:15–10:35
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:35–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–12:35
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:35–15:05
Занятие 3	15:05–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:25
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:25–16:45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16:55–17:00
Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	17:00–19:00

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д.Успенского»
Тульская область, Одоевский район, р.п. Одоев, ул.Карла Маркса, д.46,; тел: 4-16-05, e-mail: odoev.sosh.uspen@tularegion.org

Режим дня в группе детей 6–7 лет рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и 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 ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, 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 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников.

Содержание	Время
Холодный период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:00–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	10:10–10:20
Занятие 3	10:20–10:50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:50–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, гимнастика после сна, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, кружки, конструктивно - модельная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность	15:30–16:00

Содержание	Время
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:00–16:30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:30–16:50
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16:50–17:00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, Игры, уход домой	17:00–19:00
Теплый период года	
Утренний прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей), игры, самостоятельная деятельность	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак*	8:30–9:00
Образовательная нагрузка во время прогулки Занятие 1	9:00–9:30
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	9:30–9:40
Занятие 2	9:40–10:10
Активное бодрствование детей во время прогулки (подвижные игры)	10:10–10:30
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки, возвращение с прогулки	10:30–12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00–13:00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, оздоровительные и гигиенические процедуры	13:00–15:30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	15:30–16:30
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16:30–16:50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей Малоподвижные игры на прогулке, уход домой	16:50–19:00

2.3/2.4.3590-20).